

**GAMBARAN *COPING STRESS* WANITA PENYINTAS USIA DEWASA  
MADYA PASCA-GEMPA BUMI DI KLATEN**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana S-1Psikologi



**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**OKTARINA ITSNAINI**

**M2A 002 066**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
JULI 2007**

**GAMBARAN *COPING STRESS* WANITA PENYINTAS USIA  
DEWASA MADYA PASCA-GEMPA BUMI DI KLATEN**

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro  
Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana S-1Psikologi

**SKRIPSI**

**Disusun Oleh:**

**OKTARINA ITSNAINI**

**M2A 002 066**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO  
SEMARANG  
Juli 2007**

## **HALAMAN PENGESAHAN**

Dipertahankan di depan Dewan Penguji skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang  
Dan diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna memperoleh  
Derajat Kesarjanaan Psikologi  
Pada tanggal :

-----

Mengesahkan :  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Diponegoro

Drs. Karyono, M. Si

### **Dewan Penguji**

### **Tanda Tangan**

**1. Dra. Sri Hartati, M.S**

.....

**2. Dra. Frieda NRH, M.S.**

.....

**3. Dra. Endah Kumala Dewi, M.Kes**

.....

Rembulan tumungkuling ing pucuk wit pelem  
Ngelus – elus bumi kang binelah-belah  
Godhong lan pang garing tiba kumleyang  
Mbrojol ing sela-selaning tembang duhkita  
Nyusup ing tengahing ibu kang lagi sungkawa  
Kelangan sedulur, maratuwa, bojo lan anak....

Apa luputku apa dosaku?  
Apa kurang pengibadahku?  
Dene gusti paring bebendu?....

Rembulan ing pucuk palem ndedangak  
Cahayane kebak asem winengku katresnan  
Gegodhongan awèh salam kang tulus  
Nuwuhake swara alon ngranuhi  
.... Ibu, sumurupa

Lindu iki dudu bebendu  
Uga dudu pakuman tumrap anakmu  
Lindhu iki pancen kudu dumadi  
Awit jagad lagi dandan-dandan  
Tandha obahmosike hokum alam  
( ..... **Bondan Nusantara**)

**Dedicated for:**

*Bapak & Ibu  
Mbak Ika, dek Ahmad, Dolphin\_ku  
Bu Yati, bu Tarti  
dan  
Seluruh penyintas gempa di Klaten*

## **MOTTO**

**Janganlah terbelenggu oleh literatur-literatur, berpikirlah  
dengan merdeka, jadilah orang yang berhati "ummi"  
Dengarlah suara hati, peganglah prinsip "kerena ALLAh",  
berpikirlah melingkar, sebelum menentukan kepentingan dan  
priorotas.**

**Lihatlah semua sudut pandang secara bijaksana berdasarkan  
semua suara hati yang bersumber dari Asmaul Husna**

**"...Sesungguhnya setelah kesulitan itu ada kemudahan"  
(Q.S. 94: 46)**

**"... Diciptakan-Nya segala sesuatu, dan ditetapkan-Nya ukuran  
yang tepat"  
( Q.S. 25:2 )**

## UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin, tidak terhitung rasa terima kasih atas semua kebaikan, pertolongan, serta kasih sayang yang Kau berikan padaku dimanapun, kapanpun aku berada. Nikmat yang Kau berikan padaku dan semua peristiwa yang aku jalan selama perjalanan hidupku, tak lain hanya karena Engkau ingin membukakan pintu mata hati. Puji syukur kupanjatkan kepada Allah SAW, atas ridho dan naunganNya.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih atas semua dukungan dan bantuan yang diberikan oleh:

1. Drs. Karyono, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.
2. Dra. Frieda NRH, Psi., MS selaku dosen pembimbing utama. *Ibu, terima kasih banyak atas semangat, waktu, dan bimbingannya. Maaf ya bu, mungkin peneliti seperti paparazzi yang selalu mengganggu ketenangan ibu dipagi hari*
3. Kartika Sari Dewi, S.Psi, M.Psi selaku dosen pembimbing pendamping. *Terima kasih atas diskusi, saran, dan kesabaran selama membimbing saya. Maaf ya bu peneliti sering ga connect.*
4. Tri Puji Astuti, S.psi selaku dosen wali, *akhirnya bu...lulus juga anakmu ini, terima kasih atas perhatian, kesabaran dan bimbingannya selama ini.*
5. Dra. Sri Hartati, MS selaku biro skripsi, terima kasih proposal saya sudah di ACC. *Terima kasih bu senyumannya setiap ketemu peneliti.*
6. Anita Listiara, S.psi, terima kasih atas diskusi dan dukungannya.
7. Frans Lakahija, S.Psi, Bapak baik banget. *Terima kasih bimbingannya... Thanks ya, Pak.*

8. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Undip. Terima kasih atas semua pengetahuan yang diberikan.
9. Seluruh staf tata usaha, administrasi, dan perpustakaan Prodi Psikologi Undip. *Mas Danang, Mbak Nur, Mas Nur, Mbak Lis, Mas Tarto (maaf sering minta diprintin transkrip), Mas Muh, Pak Asep, Bu Saksi, Pak Markam*, Terima kasih semuanya!  
Buat Mas Tejo: terima kasih, ternyata mas Tejo tidak seseram penampilannya.
10. Bapak dan Ibu. *Maafkan....sudah banyak menyusahkan, terima kasih semangatnya...ree\_na sayang banget sama kalian.*
11. Mbak ika. Terima kasih atas pengertiannya, terutma soal keuangan hehe... Ahmad..., meski suka ngambil jatah makananku tapi aku tetep sayang kamu, Dolphin\_ku makasih ya atas kesabaran, kasih sayang, serta bantuannya selama ini. Maaakkkkaaassiihh banyak, gimana caranya aku bisa membalas semua itu. Maafkan, aku sering gigitin, nyubitin kamu.
12. Keluarga ibu Mariyati dan keluarga ibu Sunarti, terima kasih atas dukungan, doanya serta kesediaannya menjadi subjek penelitian ini.
13. Nyanyo, Bho, Oya', Septi, Mali terima kasih atas kesabarannya membimbingku. *Suhuu...thank you somuch ya!!*. Teman-teman kualitatif, *ayo semangat !!*
14. Sahabat-sahabatku tercinta: Ajeng, Bho, Phiephie, Amel, Mimi, Mali, Rani, Elita, Mauna, NissaChu, Primbon, I Love U all.
15. Uni, mbak mimi, ayu, ari, Priyo, mbak raras 01 *and the gank* makasih sudah menemani peneliti di kampus. Tete kantin, terima kasih. *Teman setia makan dikantin... Terima kasih juga mie rebus telur pake cabe nya...nyam...nyam.*

16. Priyo, Topan deniar, Bayoe, wie, mas Agoeng, Aries. Terima kasih telah tulus dan ikhlas menjadi teman baikku selama ini, terimakasih banyak...!
17. Anak-anak Arind: Dee, mbak pipit, ezi, Hani, Nee\_da, mbak reni, khairus dan alumni wisma arind, mbak dina, bu kos, *bersatu kita teguh bercerai kita runtuh*.
18. Bari, mas Rahmad, makasih ya atas bantuannya. *Ayo semangat yang nyari jodoh!!*  
mas Ruri, mas Somad, mas Wece terima kasih udah ngajarin banyak hal ke aku, dari yang jahat ampe yang baik hehe.
19. Anak-anak KKN Jekulo, Emi, Lia, Afif, Pati, Uci, Meitty, Dame, mufti dan anak-anak KKN Jekulo lainnya, *nice to meet you. Jekulo's of memories*.
20. Anak-anak PSP PMI-Bantul & Klaten. Hidup *kepiting!* Hidup *Speak-speak!*
21. The Narcisers 2002. *keep the narcissist !!*

Semarang, 2006

Penulis



## DAFTAR ISI

<b>Halaman Judul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>ii</b>
<b>Halaman Pengesahan.....</b>	<b>iii</b>
<b>Halaman Motto .....</b>	<b>iv</b>
<b>Ucapan Terima Kasih.....</b>	<b>v</b>
<b>Daftar Isi.....</b>	<b>vii</b>
<b>Daftar Bagan .....</b>	<b>xi</b>
<b>Daftar Tabel .....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	10
1. Manfaat Teoretis .....	10
2. Manfaat Praktis .....	10
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>12</b>
A. <i>Stress</i> .....	12
1. Pengertian <i>Stress</i> .....	12
2. <i>Prolonged Stress</i> .....	15
B. <i>Coping</i> .....	17

1. Pengertian <i>Coping</i> .....	17
2. Tujuan <i>Coping</i> .....	20
3. Jenis dan Aspek-Aspek <i>Coping</i> .....	21
4. Proses <i>Coping</i> .....	26
5. Faktor-Faktor yang mempengaruhi <i>Coping</i> .....	27
C. Usia Dewasa madya .....	31
1. Definisi dan Kriteria Dewasa Madya.....	31
2. Krisis Usia Dewasa madya .....	33
D. Penyintas .....	34
1. Definisi Penyintas .....	34
2. Dampak Psikologis dari Bencana .....	34
3. Dampak Fisik dari Bencana .....	36
4. <i>Coping</i> Para Penyintas Pasca-Gempa .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	44
A. Perspektif Fenomenologi Penelitian Kualitatif .....	44
1. Definisi Penelitian Kualitatif .....	43
2. Definisi Fenomenologi.....	43
3. Prinsip Teoritis.....	45
4. Karakteristik.....	46
B. Fokus Penelitian.....	48
C. Subjek Penelitian.....	48
D. Metode Pengumpulan Data.....	49

1. Wawancara.....	49
2. Observasi.....	50
3. Catatan lapangan.....	50
E. Analisis Data .....	50
F. Verifikasi data.....	52
 <b>BAB IV ANALISA DATA.....</b>	 <b>55</b>
A. Deskripsi Kancah penelitian .....	55
B. Horisonalisasi.....	64
C. Unit Makna dan Deskripsi .....	65
1. Proses Kognitif.....	66
1. Jenis <i>Stress</i> .....	68
2. Respon Behavior.....	71
3. Jenis <i>Coping</i> .....	74
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>coping</i> .....	79
5. <i>Prolonged stress</i> .....	83
6. Trauma .....	85
7. Simptom.....	86
D. Pemetaan Konsep.....	87
E. Esensi dan Makna Terdalam.....	91
F. Verifikasi .....	92
1. Kredibilitas.....	93
2. Transferabilitas .....	94

3. Reliabilitas .....	94
4. Objektivitas .....	94
<b>BAB V PEMBAHASAN</b> .....	95
A. ....	Temuan
Peneliti .....	95
1. ....	Dinamika
Subjek 1 .....	95
2. ....	Dinamika
Subjek 2 .....	102
3. ....	Dinamika
psikologi proses <i>coping</i>	
wanita penyintas pasca-gempa di Klaten .....	108
B. ....	Intepretasi
Teoritis .....	116
<b>BAB VI PENUTUP</b> .....	131
A. Kesimpulan .....	131
B. Saran.....	133
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	136

## LAMPIRAN BAGAN

Bagan 2.1. Proses <i>Coping</i> .....	26
Bagan 2.2. Alur Pikir .....	43
Bagan 4.2. Hub. Antar unit makna.....	92
Bagan 5.1. Dinamika subjek #1 .....	102
Bagan 5.2. Dinamika subjek #2 .....	108
Bagan 5.3. Dinamika <i>Coping Stress</i> Wanita Penyintas Usia Dewasa Madya Pasca-gempa di Klaten.....	133

## **LAMPIRAN TABEL**

Tabel 4.1 (unit makna dan unit psikologi) .....	68
---	----

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Transkrip Wawancara & Horisonalisasi .....	140
Lampiran B. Transkrip Observasi.....	155
Lampiran C. Pedoman Wawancara dan Jadwal Penelitian.....	171
Lampiran D. Presentasi Data .....	184
Lampiran E. Berkas Penelusuran Verifikasi Data .....	204
Lampiran F. Dokumentasi .....	219
Lampiran G. <i>Informed Consent</i> dan Surat Pernyataan .....	221

# **GAMBARAN *COPING STRESS* WANITA PENYINTAS USIA DEWASA MADYA PASCA-GEMPA BUMI DI KLATEN**

**Oleh:  
OKTARINA ITSNAINI  
M2A 002 066**

## **ABSTRAK**

Penyintas adalah individu yang selamat dari bencana. Gempa yang terjadi pada tanggal 27 Mei 2006 mengakibatkan kerugian fisik dan psikososial. Gempa dan dampak yang timbul pasca-gempa dirasakan sebagai *stressor* bagi para penyintas. Tujuan utama dari penelitian ini adalah memahami dan mendeskripsikan gambaran *coping stress* para wanita penyintas usia dewasa madya pasca-gempa di Klaten.

Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode fenomenologi. Sampel terdiri dari dua subjek yang merupakan penyintas bencana gempa 27 Mei 2007 di Klaten yang sudah memasuki usia dewasa madya. Metode pengumpulan data yang utama digunakan adalah *depth interview*, dengan metode pendukung berupa observasi, perekaman interview, dan catatan lapangan. Hasil interview dibuat dalam bentuk transkrip dan kemudian dianalisa menggunakan teknik analisis data kualitatif dengan pendekatan fenomenologis untuk dicari makna psikologi, unit-unit makna, peta konsep, dan esensi pengalaman subjek.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi pasca-gempa dirasakan oleh penyintas sebagai suatu kondisi yang penuh tekanan yang menghambat kelangsungan hidup mereka selanjutnya. Gempa yang terjadi setahun yang lalu menyisakan luka fisik dan batin sehingga memberikan kesan dan makna negatif dalam ingatan para penyintas sehingga menimbulkan perasaan trauma pada individu yang mengalaminya. Pemaknaan gempa yang merupakan hasil proses kognitif yang dilakukan oleh para penyintas mempengaruhi respon berikutnya dalam menghadapi situasi baru yang dialami. Respon yang tidak sesuai dengan situasi kondisi yang sedang dialami akan memperburuk kondisi individu yang bersangkutan. Kondisi tersebut membuat subjek mengalami *stress* berkelanjutan (*prolonged stress*). Kemampuan para wanita untuk menanggulangi masalah yang sedang dihadapi dapat terlihat dari kesesuaian proses *coping* yang dilakukan. Keefektivitasan proses *coping* bukan terlihat dari bentuk *coping* apa yang dipilih dan digunakan melainkan bagaimana individu menggunakan bentuk-bentuk *coping* sesuai dengan masalah yang dihadapi dan situasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi terdiri dari faktor internal (kepribadian, pengalaman, usia, jenis kelamin) dan eksternal (dukungan sosial, budaya). Temuan menunjukkan bahwa dukungan sosial mendukung subjek untuk melakukan *coping* dengan baik dan benar. Pihak-pihak terkait dengan fenomena ini dapat memberikan dukungan secara psikis dan fisik sesuai dengan kebutuhan individu tersebut.

**Kata kunci:** Penyintas, *Stressor*, *Stress*, *Prolonged stress*, *Coping*, Keefektivitasan.



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. LATAR BELAKANG MASALAH

Gempa bumi yang mengguncang Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah 27 Mei 2006 merupakan gempa bumi tektonik yang cukup kuat. Menurut pengukuran Badan Meteorologi dan Geofisika, gempa bumi tersebut berkekuatan 5,9 pada [skala Richter](#), sedangkan menurut [United States Geological Survey](#) gempa tersebut 6,2 pada skala Richter. Korban tewas menurut laporan terakhir dari [Departemen Sosial Republik Indonesia](#) kurang lebih berjumlah 6.234 orang dengan rincian: Yogyakarta 165 orang, [Kulon Progo](#) 26 orang, [Gunung Kidul](#) 69 orang, [Sleman](#) 326 orang, [Klaten](#) 1.668 orang, [Magelang](#) 3 orang, [Boyolali](#) 3 orang, [Purworejo](#) 5 orang, [Sukoharjo](#) 1 orang dan korban terbanyak di [Bantul](#) 3.968 orang. Sementara korban luka berat sebanyak 33.231 orang dan 12.917 lainnya menderita luka ringan. Lokasi gempa menurut Badan Geologi [Departemen Energi dan Sumber Daya Mineral Republik Indonesia](#) terjadi di koordinat  $8,007^{\circ}$  [LS](#) dan  $110,286^{\circ}$  [BT](#) pada kedalaman 17,1 km. Hal yang berbeda diungkapkan oleh [Badan Meteorologi dan Geofisika](#), yang melaporkan bahwa posisi [episenter](#) gempa terletak di koordinat  $110,31^{\circ}$  [LS](#) dan  $8,26^{\circ}$  [BT](#) pada kedalaman 33 km. [United State Geological Survey](#) memberikan laporan bahwa gempa berada di koordinat  $7,977^{\circ}$  [LS](#) dan  $110,318^{\circ}$  [BT](#) pada kedalaman 35 km. Gempa berada sekitar 25 km selatan-barat daya Yogyakarta, 115 km selatan [Semarang](#), 145 km selatan-tenggara [Pekalongan](#) dan 440 km timur-tenggara [Jakarta](#). Walaupun [hiposenter](#) gempa berada di [laut](#), namun tidak mengakibatkan [tsunami](#). Gempa-gempa susulan terus terjadi selama beberapa minggu

berikutnya ([www./http.liputan6.sctv//Gempa\\_Bumi\\_Yogyakarta\\_Mei2006](http://www.liputan6.sctv.com/Gempa_Bumi_Yogyakarta_Mei2006), 1 Juni 2006).

Klaten merupakan lokasi bencana yang jumlah korbannya paling banyak ke dua setelah Yogyakarta. Klaten belum pernah mengalami bencana alam sebelumnya karena dilihat dari letak geografisnya, wilayah tersebut memiliki kemungkinan kecil mengalami bencana baik erosi, banjir (karena jauh dari kawasan perairan), maupun tanah longsor (karena bentuk wilayahnya adalah dataran rendah). Bencana gempa bumi ini merupakan musibah pertama dan terbesar, yang memakan banyak korban (2006, Kedaulatan Rakyat, hal.9). Bencana yang terjadi mempengaruhi perilaku individu yang mengalaminya, meningkatnya tingkat kecemasan dan perubahan emosional akibat kehilangan apa yang dimiliki baik berupa harta benda maupun orang yang dicintai menimbulkan perilaku arogan muncul (mis: depresi, penjarahan, pertengkaran).

Kondisi alam yang belum stabil pasca-gempa dan tsunami, menimbulkan perasaan tegang pada diri wanita penyintas sehingga menuntut individu untuk waspada dan berhati-hati setiap waktu. Situasi lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang disebut sebagai sumber *stress*. Peristiwa bencana alam dapat menjadi *stressor* pada individu. *Stressor* yang ditimbulkan dari peristiwa alam ini membuat para wanita penyintas (*survivor*) mengalami pengalaman traumatik serta tingkat *stress* yang sangat tinggi pasca-gempa (Davison & Neale, 2001, hal.482).

*Stress* menjadikan penyesuaian diri wanita penyintas (*survivor*) terhadap lingkungannya menjadi terganggu, karena adanya perubahan-perubahan dalam dirinya. Perubahan tersebut meliputi perubahan emosi yang berlebihan dan perubahan secara fisik pada diri wanita penyintas (*survivor*). Perubahan emosi dapat berupa kecemasan, takut,

depresi, atau marah yang akan mengganggu fungsi kognitif, sedangkan perubahan fisik dapat dilihat dari tanda-tanda wajah pucat dan berat badan menurun (Sarafino, 1994, h.99). Data di lapangan (www.detik.com, 1 Juni 2006), menyebutkan bahwa pasien di Rumah Sakit Jiwa Soeradji Klaten terus meningkat pasca-gempa dan isu tsunami.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti dilapangan tertanggal 18-28 Juni 2006 pada beberapa para wanita penyintas (*survivor*) menemukan bahwa mereka memiliki latar belakang kisah yang berbeda-beda akibat bencana gempa dan menurut pengakuan wanita penyintas (*survivor*) bencana gempa ini merupakan pengalaman pertama kali bagi mereka. Seorang ibu yang kehilangan anak perempuan satu-satunya, yang merupakan tulang punggung keluarga dan tumpuan hidup orang tuanya dimasa tua. Rasa kehilangan anak yang disayangnya, mampu mengubah perangai dan perilaku ibu tersebut. seorang ibu yang awalnya lembut, supel dan aktif mengikuti kegiatan-kegiatan yang ada disekitar lingkungannya berubah menjadi sosok ibu yang pemurung, temperamen, mudah tersinggung dan menutup diri dari kehidupan sosialnya. Beberapa bulan setelah pasca-gempa, si ibu masih mengurung diri di kamar dan menangisi kematian anak perempuannya. Kondisi ini menarik simpati orang lain atas apa yang terjadi pada ibu tersebut. Kondisi yang serupa juga dialami oleh ibu yang berdomisili di Mlese, Gantiwarno. Ibu yang kehilangan anak sulungnya sempat mengalami sebuah perasaan trauma akibat gempa yang menimpanya 27 Mei 2006., meskipun kurang dari 3 bulan perasaan trauma mulai hilang kondisi kedua ibu tersebut (penyintas atau *survivor*) menimbulkan masalah baru sehingga menghambat kelangsungan hidup individu tersebut selanjutnya.

Pada umumnya, peristiwa tersebut akan menimbulkan ketidakseimbangan psikis dan perubahan secara fisik yang disebut dengan *stress*. *Stress* mengakibatkan perasaan tegang pada diri individu, sehingga timbul motivasi untuk mengatasinya. *Coping* merupakan usaha yang digunakan untuk mengatasi *stress*. Menurut Sarafino (1994, h.139), *coping* adalah kemampuan individu untuk mengatur ketidak-sesuaian yang dirasakan antara tuntutan dan sumber biologis, psikologis dan sosial. Wanita penyintas (*survivor*) sangat tegar dan mampu melakukan rutinitas hidup tanpa harus mengingat kejadian yang memerlukan beberapa waktu yang lalu. Dilihat dari keadaan masing-masing para wanita penyintas (*survivor*), menggambarkan bahwa mereka memiliki kemampuan *coping* yang berbeda dengan individu yang lain. Kemampuan masing-masing individu berbeda-beda, tergantung individu tersebut melihat suatu permasalahan yang dihadapi. Individu yang memiliki kemampuan *coping* positif cenderung memperlihatkan perilaku yang positif dalam menghadapi suatu *stressor* atau sebaliknya. Hal tersebut menarik bagi peneliti untuk mengetahui lebih jauh tentang bagaimana kemampuan *coping stress* yang dilakukan wanita penyintas (*survivor*) tersebut sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya dalam waktu yang relatif sangat singkat.

Pramadi dan Lasmono (2003, h.331) merangkum beberapa faktor yang mempengaruhi *coping*, yaitu jenis kelamin, tingkat pendidikan, perkembangan, konteks lingkungan sumber individual (meliputi: pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian dan situasi yang dianggap mengancam) dan status sosial ekonomi. Lazarus (Sarafino, 1994, h.140), membagi *coping* menjadi dua, yakni *Emotion-Focused Coping* dan *Problem-Focused Coping*. *Emotion-Focused Coping* adalah perilaku *coping* yang dilakukan individu berdasarkan penilaian kognitif terhadap stimulus atau situasi

yang mengandung *stress* dan digunakan apabila seseorang merasa tidak mampu mengubah situasi yang menimbulkan tekanan, misal: berkhayal. Sedangkan *Problem Focused Coping* biasanya digunakan untuk menurunkan tuntutan *stressor* dengan menggunakan semua sumber daya guna menghadapi permasalahan. Salah satu bentuk *Problem Focused Coping* adalah dengan tidak menunda-nunda pekerjaan yang nantinya akan menimbulkan *stress*.

Menurut Lazarus dan Folkman (Smet, 1994, h. 143), *coping stress* merupakan suatu proses dimana individu mencoba untuk mengelola jarak yang ada antara tuntutan, baik yang berasal dari dalam individu maupun dari lingkungan, dengan sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang penuh *stress*. Sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan (Pramadi & Lasmono, h.331). Salah satu fase perkembangan individu yang menuntut *coping stress* tinggi adalah usia dewasa madya. Bagi beberapa individu, usia tengah baya adalah masa-masa yang membingungkan. Individu mulai mengevaluasi apa yang telah dibentuk dan apa yang akan diperoleh (Santrock, 1995, h.133). Levinson (1978, 1987, Santrock, 1995, h.172) memandang paruh kehidupan sebagai sebuah krisis yang meyakini bahwa orang dewasa usia tengah baya berada di antara masa lalu dan masa depan, dan berusaha mengatasi kesenjangan yang mengancam kontinuitas kehidupan ini.

Menurut Neugarten (Dariyo, 2003 hal.121), peristiwa-peristiwa kehidupan baik yang menyenangkan maupun yang mengecewakan akan mempengaruhi pembentukan dan perkembangan kepribadian seorang individu. Peristiwa itu erat kaitannya dengan tahap perkembangan hidup seseorang. Peristiwa yang menyenangkan dan

membahagiakan akan memacu pertumbuhan dan pembentukan konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri yang positif. Sebaliknya, peristiwa yang traumatis cenderung akan menurunkan aspek-aspek kepribadian, seperti konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri. Pada usia dewasa madya tanggung jawab akan diri sendiri dan orang lain (misalnya: keluarga baru) semakin tinggi, sehingga dibutuhkan individu yang matang untuk menjalani kehidupan dewasa madya yang penuh permasalahan yang kompleks.

Bencana gempa bumi yang terjadi 27 Mei 2006 memakan korban dan kerugian materi yang tidak sedikit. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Levinson (Santrock, 1995, h.172) maka usia dewasa madya mulai memikirkan bagaimana kelanjutan hidupnya dimasa depan yang diakibatkan kerugian yang ditanggung pasca-gempa & isu tsunami. Menurut Daniel dan Moos (Rice, 1999, h. 273), kejadian yang negatif dalam hidup ini (antara lain: kerugian material, kematian anggota keluarga) merupakan situasi penuh *stress*, dalam kondisi ini *coping stress* sangat diperlukan untuk mengelola tingkat *stress* yang dialami.

Selain berdasarkan usia, *coping* juga berbeda apabila ditinjau dari jenis kelamin. Pada umumnya wanita lebih mengutamakan menggunakan perasaan dari pada logika dalam menghadapi suatu permasalahan. Wanita lebih rentan terhadap *stress*. Pernyataan di atas dapat dibuktikan melalui hasil penelitian yang dilakukan oleh Surti (Pestonjoe, 1992, h.114) yang menemukan bahwa wanita signifikan rentan terhadap *stress* dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian lain yang dikemukakan Billings dan Moos (Pramadi & Lasmono, 2003, h. 331) menemukan bahwa wanita lebih banyak menggunakan *coping* dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.

Menurut Lazarus dan Folkman (Pramadi & Lasmono, 2003, h. 331), pengalaman, persepsi, kemampuan intelektual, kesehatan, kepribadian dan situasi yang dihadapi sangat menentukan proses penerimaan suatu stimulus yang kemudian dapat dirasakan sebagai tekanan atau ancaman. Teori belajar sosial (*social learning*) dari Bandura mengatakan bahwa dalam sebuah pengalaman terdapat unsur proses belajar didalamnya, individu akan mudah dan relatif singkat melakukan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapi apabila memiliki tingkat pengalaman yang tinggi dalam situasi atau kondisi yang sama, begitu pula sebaliknya (Zimbardo & Gerig, 1996, h.487). Kemampuan menyesuaikan diri dengan situasi yang dianggap mengancam atau menekan berpengaruh terhadap tingkat *stress* yang dialami dan hal ini akan berhubungan dengan bentuk *coping* yang dilakukan oleh individu.

Gempa bumi 27 Mei 2006 merupakan suatu bentuk pengalaman negatif yang dialami para wanita penyintas. Bencana tersebut mengakibatkan tingkat *stress* tinggi bagi para wanita penyintas, khususnya bagi wanita yang telah memasuki usia dewasa madya. Hal ini didasarkan pada definisi usia dewasa madya sebagai usia dimana individu mulai mempersiapkan segala sesuatunya, baik berupa materi maupun mental untuk melangsungkan kehidupan tua. Kondisi yang dialami para wanita penyintas pasca-gempa, baik materi maupun mental, mengalami perubahan secara dratis. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kelanjutan hidup mereka. Sesuai dengan teori, individu yang memiliki tingkat pengalaman yang rendah berkaitan dengan situasi yang sedang dihadapi akan lebih sulit dan memerlukan waktu yang relatif lama untuk dapat menyesuaikan dengan lingkungan dibandingkan dengan individu yang pernah mengalami kondisi yang serupa sebelumnya. Data yang didapat di lapangan memperlihatkan bahwa individu mampu

menyesuaikan dengan lingkungannya serta berpandangan lebih realitis dan aktif dalam menyelesaikan masalah sehingga mampu kembali ke kehidupan normal dalam waktu yang relatif singkat. Individu juga berusaha berpikir positif, dengan akal sehat dan hati nurani yang jernih kembali menjalani kehidupan. Mereka mampu menyeimbangkan antara tuntutan eksternal dan internal yang timbul akibat pasca-gempa, dalam bahasa psikologisnya dikenal dengan *coping*. Kondisi ini yang terlihat dari kehidupan para wanita penyintas di Klaten pasca-gempa, sehingga sampai detik ini mereka mampu melakukan *survive*. Kondisi tersebut menarik perhatian peneliti untuk mengetahui lebih jauh mengenai gambaran *coping* yang dilakukan oleh wanita penyintas.

Berdasarkan pemikiran peneliti dengan didukung teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa wanita penyintas (*survivor*) memiliki kemampuan *coping stress* rendah. Pertimbangan beberapa faktor di antaranya seperti usia, jenis kelamin dan pengalaman, mengindikasikan bahwa para wanita penyintas (*survivor*) memerlukan waktu yang relatif lama untuk melakukan penyesuaian diri dengan situasi baru. Kenyataan yang dilihat di lapangan dengan teori yang ada, timbul beberapa pertanyaan di benak peneliti, tentang bagaimana kemampuan *coping stress* yang dimiliki oleh wanita penyintas pasca-gempa bumi di Klaten yang ditunjukkan dalam suatu proses.

Dari pernyataan di atas, timbul pertanyaan baru bahwa sebenarnya bagaimanakah dinamika proses *coping* wanita penyintas (*survivor*) tersebut dan faktor-faktor apa saja yang mempersulit dan mempermudah wanita penyintas (*survivor*) melakukan *coping stress*. Kesenjangan yang terjadi antara fakta di lapangan dan teori tersebut kemudian membuat peneliti untuk meninjaunya lebih dalam.



## **B. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian fenomenologi ini adalah:

1. Mendeskripsikan kemampuan *coping stress* pada wanita penyintas (*survivor*) pasca-gempa.
2. Memahami dinamika proses *coping stress* yang dilakukan oleh para wanita penyintas (*survivor*).
3. Mendapatkan gambaran mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi wanita penyintas (*survivor*) dalam melakukan *coping* pasca-gempa.

## **C. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Teoretis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah kepustakaan Psikologi khususnya di bidang Psikologi klinis, memberikan gambaran tentang kemampuan *coping stress* wanita penyintas (*survivor*) pasca-gempa bumi secara umum.

### **2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat bagi subjek, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang cara mengelola *stress* dengan menggunakan beberapa bentuk-bentuk *coping* yang sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi, sehingga efektif.
- b. Manfaat bagi pemerintah dan instansi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi untuk lembaga-lembaga yang berkepentingan untuk disebarluaskan kepada individu-individu yang membutuhkan sehingga individu tersebut memperoleh informasi yang relevan mengenai apa yang

sedang dihadapi, misal: pelaksanaan program *Trauma healing* untuk memulihkan trauma pada korban bencana.

- c. Manfaat bagi peneliti, mendapatkan informasi tentang gambaran *coping* yang dilakukan para wanita penyintas (*survivor*) pasca-gempa.
- d. Bagi peneliti yang lain, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan referensi untuk peneliti dan dapat menumbuhkan minat untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai permasalahan yang sama.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stress**

##### **1. Pengertian *Stress***

*Stress* sering disalah-artikan oleh kaum awam, dipakai untuk menunjuk fenomena atau kondisi suatu individu "miring atau tidak waras". Sebenarnya *stress* merupakan istilah sangat netral, menunjuk pada hal yang selalu dialami manusia dalam kehidupannya sehari-hari. Secara sederhana *stress* dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana individu terganggu keseimbangannya. *Stress* terjadi akibat adanya situasi eksternal atau internal yang memunculkan ketidakseimbangan dalam diri individu baik fisik maupun psikis, dan menuntut individu untuk berespon adaptif

*Stress* merupakan sesuatu yang alami dan sulit untuk dihindari dalam kehidupan manusia. Sarafino (1994, h. 135), mengungkapkan bahwa *stress* merupakan kondisi yang dihasilkan ketika terjadi hubungan interaksional antara individu dengan lingkungannya yang membuat merasa adanya ketidakcocokan, tentang adakah kesesuaian atau tidak antara tuntutan dari situasi dengan sumber dari sistem biologis, psikologis, atau sosial individu. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Hardjana (2002, h.14), bahwa *stress* adalah keadaan atau kondisi yang tercipta bila kegagalan hubungan interaksional antara orang yang mengalami *stress* dengan hal-hal yang dianggap mendatangkan *stress* yang mengakibatkan individu yang bersangkutan melihat ketidaksepadanan, nyata atau tidak, antara kondisi atau situasi dan sistem sumber daya biologis, psikologis, serta sosial yang dimiliki. Kata kunci rumusan di atas adalah penglihatan (*perception*), tuntutan (*demand*),

dan sumber daya (*resources*). Selye (dalam Sarafino 1994, h.138) mengatakan bahwa *stress* bisa merugikan dan bisa menghasilkan kegairahan untuk memacu prestasi dan hal-hal positif lainnya. *Stress* merupakan konsep dimana merupakan hasil kapasitas individu untuk *self-efficacy* (Lazarus&Folkman, 1987), *hardiness* (Maddi&Kobasa, 1984), dan *mastery* (Karasek&Theorell, 1990). Kesuksesan melakukan *coping* dan kontrol diri mengurangi *stress* berarti ketiga komponen di atas dimiliki dengan baik, namun apabila tidak mampu mengatur diri dalam merespon *stress* maka ada kemungkinan terjadi perubahan secara psikologis pada individu tersebut.

*Stress* sebagai bagian serta pengalaman hidup merupakan hal yang rumit dan kompleks, oleh karena itu *stress* dapat dilihat dari berbagai sudut pandang yang berbeda. *Stress* dapat dijelaskan dalam tiga pendekatan (Sarafino, 1994, h. 74; Smet, 1994, h. 108), yaitu:

a. *Stress* sebagai stimulus

Titik berat pendekatan ini pada faktor lingkungan, sehingga *stress* merupakan suatu stimulus. Peristiwa-peristiwa di lingkungan yang menimbulkan perasaan tegang dan sebagai *stressor*.

b. *Stress* sebagai respon

Pendekatan ini memfokuskan pada reaksi individu pada *stressor*, dan menggambarkan *stress* sebagai respon. Respon yang timbul terbagi dua macam, yaitu respon fisiologis dan respon psikis. Smet (1994, h.111), menyatakan bahwa *stress* sebagai suatu respon tidak selalu bisa dilihat, hanya akibatnya yang bisa dilihat.

c. *Stress* sebagai interaksi individu dan lingkungan

*Stress* merupakan suatu proses, yang di dalamnya terdapat *stressor*, *strain* yang ditimbulkan oleh *stessor* dan hubungan antara individu dengan lingkungannya. Pendekatan ini mencakup interaksi antara individu dengan lingkungan yang saling mempengaruhi atau hubungan transaksional dan juga mengenai proses penyesuaian individu dengan lingkungan.

Tercantum dalam ilmu fisik, *stress* diartikan sebagai suatu kekuatan yang menyebabkan tubuh mengalami ketegangan. Sedangkan dalam biologi, *stress* diartikan sebagai perubahan dalam fungsi fisiologik. Dalam Psikologi, *stress* merupakan bagian dari interaksi organisme dengan lingkungannya.

Bila ditinjau dari segi psiko-fisiologi, *stress* diartikan sebagai stimulus yang memperdaya dan menimbulkan ketegangan sehingga tidak mudah diakomodasi oleh tubuh dan akan muncul dalam bentuk gangguan kesehatan (Pestonjee,1992, h.171). Hanson (Hawkins, 2006, h.24), membahas tentang *stress* positif dan *stress* negatif, suatu *stressor* dianggap mampu megakibatkan *stress* yang positif adalah suatu kondisi yang dapat menimbulkan suatu keberuntungan, memiliki suatu tujuan yang jelas, serta sesuai dengan situasi dan kondisi sehingga tahu apa yang seharusnya dilakukan. Sedangkan dianggap *stress* yang buruk, apabila *stress* tersebut mempengaruhi kondisi individu semakin lebih buruk, hal tersebut timbul karena individu tidak mampu menghadapi *stressor* yang muncul sehingga mengakibatkan *stress* yang berkelanjutan (*prolonged stress*).

Bedasarkan definisi beberapa ahli yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa *stress* adalah merupakan kondisi yang dihasilkan ketika terjadi hubungan interaksional antara individu dengan lingkungannya yang dirasakan tidak ada kecocokan

atau ketidaksesuaian antara tuntutan dari situasi dengan sumber dari sistem biologis, psikologis, atau sosial individu. Hubungan interaksional yang dimaksud adalah hubungan timbal balik antara stimulus dan respon. Apabila organisme tidak sanggup menghadapi dan menganggap *stressor* sebagai tuntutan dari lingkungan yang menekan, maka *stressor* dapat menyebabkan ketegangan yang selanjutnya dapat mengakibatkan gangguan pada fisik dan psikisnya. Namun, bila individu mampu menghadapi *stressor* dengan baik maka akan timbul hal-hal positif. Apabila individu tidak mampu menghadapi *stressor* tersebut maka akan timbul apa yang dinamakan *prolonged stress*. *Stress* mengandung komponen-komponen: (a) *stressor*, yaitu segala sesuatu atau unsur yang menimbulkan *stress* dapat bersifat biologis, psikologis, maupun sosial, (b) organisme, yang dimaksud disini adalah manusia, (c) respon.

## **2. *Prolonged Stress***

*Stress* berkelanjutan (*Prolonged stress*) terjadi karena tingkat dan frekuensi *stress* yang dialami melampaui batas kemampuan individu untuk menghadapi kondisi yang mengandung *stressor*, sehingga individu harus mengulang tahap-tahap untuk penyesuaian diri terhadap *stressor* (Sarafino, 1994, h.99). Holmes dan Rahe (1967), mengembangkan yang disebut *The Schedule of Recent Experiences (SRE)*, yang menggambarkan urutan kemungkinan peristiwa-peristiwa yang mampu merubah kehidupan suatu individu. Hasil yang diperoleh dari pengukuran *SRE* ini dapat mengidentifikasi tingkat *stress* dan status kesehatan.

Menurut Selye dalam *General Adaptation Syndrom* (Atwater, 1983, h.52), ada tiga tahap dimana kita dihadapkan dengan apa yang disebut dengan *stress*. Tiga tahap tersebut, meliputi:

a. Tahap Reaksi Alarm (*The Alarm Reaction*)

Tahap ini fungsi fisik mulai mengalami perubahan, merupakan respon pertama kali terhadap simptom yang muncul. Individu mulai berusaha untuk mencari penyembuhan secara bio-kimia untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada fisiknya. Kondisi psikologisnya sudah mulai terpengaruh akibat perubahan yang terjadi, hal tersebut menimbulkan kecemasan sehingga menimbulkan ketegangan bagi individu yang bersangkutan. *Defense mechanism* seperti realisasi atau penyangkalan mulai digunakan dalam tahap ini, hal ini bertujuan untuk menutupi kondisi yang sebenarnya.

b. Tahap Resistensi (*The Stage of Resistance*)

Tahapan ini terjadi ketika badan kita mampu melakukan adaptasi terhadap *stress* yang berkelanjutan. Sindroma yang terjadi pada tahap alarm hilang dan badan kembali pada kondisi seperti semula untuk menghadapi *stress* yang muncul selanjutnya. Tahap resisten, apabila individu belum dapat menghilangkan sindromayang muncul maka individu akan terus mengalami *stress*.

c. Tahap *Fatigue* (*The Stage of Exhaustion*)

Tahapan dimana individu sudah mulai merasa kelelahan menghadapi *stressor*. Ketahanan tubuh sudah mulai menurun, energi untuk melakukan adaptasi juga sudah mulai menurun dan tanda-tanda yang sifatnya fisik yang terjadi pada tahap alarm masih tetap terlihat. Tahap *Exhaustion* ini, individu seperti berjalan dilorong yang tak berujung, individu mulai mengalami *stress* yang berkelanjutan karena belum menemukan solusi untuk masalah yang sedang dihadapi. Kondisi ini mempengaruhi keadaan psikologis individu yang

bersangkutan, mulai mengalami halusinasi, delusi yang nantinya akan berujung pada kondisi depresi.

Berdasarkan definisi yang telah dikemukakan di atas dapat disimpulkan bahwa individu mengalami *Prolonged Stress* apabila permasalahan yang dihadapi belum dapat diselesaikan. Tahapan yang dilalui dalam *Prolonged Stress*, diantaranya: Tahap Reaksi Alarm (*The Alarm Reaction*), Tahap Resistensi (*The Stage of Resistance*), Tahap *Fatigue* (*The Stage of Exhaustion*).

## **B. Coping**

### **1. Definisi Coping**

Respon manusia dalam menerima keadaan *stress* sangat beragam, karena *stress* tersebut apabila sudah masuk dalam kehidupan seseorang maka bidang tubuh yang diserang adalah bidang yang paling lemah pertahanannya terhadap *stress*. Bidang tersebut bisa bidang fisik, psikis, daya pikir, atau mental emosional. Respon seseorang terhadap *stress* juga dipengaruhi oleh persepsi orang tersebut dalam menerima *stress* dalam kehidupannya.

Istilah *coping* memiliki dua konotasi dalam literatur, konotasi yang pertama ialah *coping* sebagai suatu cara menghadapi tekanan. Konotasi kedua adalah *coping* yang menunjukkan suatu cara untuk mengatasi kondisi yang menyakitkan, mengancam, dan menantang ketika respon yang otomatis (respon yang sudah rutin), tidak dapat lagi digunakan (Lazarus dalam Pestoenjee, 1992, h.168). *Coping behavior* (perilaku *coping*) adalah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan akibat kekecewaan terhadap konflik-konflik emosional. Hans Selye (dalam Hawkins, 2006, h.26),



menyatakan bahwa individu biasanya menanggulangi *stress* yang dialami dengan berbagai strategi. Beberapa dari strategi yang biasanya dilakukan ada yang efektif mengurangi *stress*, antara lain merokok, *overacting*. Apabila kondisi *stress* ini terus berlanjut maka akan mengakibatkan masalah psikosomatik, diantaranya denyut jantung yang tidak stabil yang diakibatkan dari perubahan kualitas hidup. Dampak psikologis yang dapat dilihat dari kasat mata adalah bagaimana proses adaptasi itu berlangsung, dimana individu berusaha untuk merespon *stressor* .

Lazarus dan Folkman (dalam Taylor, 1991, h.258), mendefinisikan *coping* sebagai proses serta usaha dalam bentuk kognitif dan perilaku untuk mengatur tuntutan eksternal dan internal yang dipandang membebani individu. Sementara Stone dan Neale (dalam Sarafino, 1994, h.142), mendefinisikan *coping* sebagai suatu proses dinamis dari suatu pola tingkah laku maupun pikiran seseorang yang secara sadar digunakan untuk mengatasi tuntutan-tuntutan dalam situasi yang menekan atau menegangkan.

Lazarus (Santrock, 2003, h. 564), mengatakan bahwa proses *coping* diawali dengan adanya penilaian terhadap *stressor*. penilaian ini dinamakan penilaian kognitif (*cognitive appraisal*), yaitu interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, serta menantang dan keyakinan apakah mereka memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif. Lazarus juga mengemukakan dua tipe penilaian kognitif, yaitu penilaian primer (*primary appraisal*) dan penilaian sekunder (*secoundary appraisal*). penilaian primer dilakukan dengan menilai faktor-faktor yang mengancam dan merintangi nilai-nilai, tujuan hidup, serta keyakinan terhadap diri dan lingkungannya. Penilaian sekunder dilakukan dengan

mengevaluasi potensi dan kemampuan tersebut dapat digunakan untuk mengatasi *stress*. Proses penilaian kognitif ini kemudian dilanjutkan dengan proses *coping*.

*Coping* merupakan proses yang terjadi secara terus menerus, berubah, dan kompleks, sehingga individu dapat menggabungkan beberapa cara untuk mengatasi masalah (Sarafino, 1994, h.145). *Coping* merupakan respon spesifik terhadap situasi yang penuh dengan tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan (Pestonjee, 1992, h. 171). Garnezy dan Rutter (1983, h.17) mendefinisikan *coping* terhadap *stress* sebagai usaha yang berorientasi pada tindakan dan intrapsikis untuk mengendalikan atau menguasai, menerima, melemahkan serta memperkecil pengaruh lingkungan, tuntutan internal dan konflik antara keduanya apabila konflik tersebut melampaui kemampuan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan *coping* secara umum didefinisikan merupakan respon spesifik terhadap situasi yang penuh dengan tekanan yang berfungsi memecahkan, mengurangi, dan menggantikan kondisi yang penuh tekanan. Respon spesifik yang dimaksud adalah usaha-usaha tertentu yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan perasaan tertekan atau ketidaknyamannya dengan beradaptasi terhadap suatu kondisi atau situasi yang sifatnya menekan dan cenderung menimbulkan *stress*.

## **2. Tujuan *coping***

*Coping* dipengaruhi oleh tiga unsur, yakni psikologis, sosial, dan fisik. Bradburn (dalam Pestonjee, 1992, h. 170), mengungkapkan *coping* memberikan efek pada beberapa hal, yaitu :

### **a. Psikologis**

Berdasarkan perspektif psikologis, *coping* dapat memberikan efek pada moral seseorang dalam bagaimana orang tersebut memandang diri serta kehidupannya, reaksi seseorang yang dapat dicontohkan dengan berusaha bangkit kembali dari keterpurukannya dan mulai memikirkan kehidupan selanjutnya dengan akal sehat dan pikiran yang jernih.

b. Sosial

Dipandang dari perspektif sosial, maka *coping* dapat berpengaruh dalam kemampuan bersosialisasi seseorang, bagaimana individu masuk ke dalam komunitas, bagaimana individu menjalin hubungan interpersonal, bagaimana individu menjalankan peran sosialnya.

c. Fisiologis

Efek fisiologis dapat terlihat dari penurunan gejala psikosomatis yang timbul dalam diri individu, seperti muka sudah tidak pucat lagi, badan terlihat segar bugar.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan *coping* dilakukan adalah untuk melihat aspek-aspek dalam individu, diantaranya aspek psikologi, sosial, dan fisiologis.

### 3. **Jenis *coping***

Lazarus & Folkman (Sarafino, 1994, h. 140; Taylor, 1991, h.271; Sheridan & Radmacher, 1992,h.160) membagi *coping* menjadi dua jenis, yaitu:

a. ***Coping* berfokus emosi**

*Coping* berfokus emosi merupakan usaha untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang penuh *stress*, biasanya digunakan apabila individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang tidak mampu mengubah situasi yang menimbulkan

tekanan (Sarafino, 1994, h.140). Umumnya, hal ini dimanifestasi dalam perilaku individu, seperti penggunaan alkohol, bagaimana meniadakan fakta-fakta yang tidak menyenangkan, melalui strategi kognitif.

*Coping* jenis ini biasanya ditunjukkan dengan melakukan pelarian diri dari masalah yang dihadapi. Salah satu caranya adalah dengan berkhayal ataupun membayangkan diri sedang berada di dalam situasi yang menyenangkan. *Coping* ini dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan individu dengan cara menghindari masalah atau situasi yang menekan dengan tujuan untuk mengurangi ketegangan dari masalah yang dihadapi (Pestonjee, 1992, h.171). Lazarus & Folkman (dalam Carver, 1989, h. 267), mendefinisikan *coping* berfokus emosi sebagai suatu cara dalam mengatur *stress* yang berhubungan atau terjadi akibat situasi yang menjadi sumber *stress*

Carver (Davidson & Neale, 2001, h. 189; Carver dkk, 1989, h. 268-269), menyusun COPE *scale* yang merupakan pengembangan dari konseptualisasi yang dibuat oleh Lazarus dan Folkman. Aspek-aspek dari *coping* berfokus emosi adalah sebagai berikut :

- 1) Pencarian dukungan sosial untuk alasan emosional, yaitu usaha untuk mendapatkan simpati, dukungan emosional, dan pengertian dari orang lain.
- 2) Penginterpretasian secara positif, yaitu berusaha bersikap positif terhadap situasi yang dihadapi dengan melihat dari sudut pandang yang positif, belajar dari pengalaman dan mencari hikmah dari situasi yang dialami.
- 3) Penerimaan, yaitu menerima kenyataan bahwa situasi *stress* telah terjadi. Menerima kenyataan melalui pemahaman bahwa situasi yang terjadi adalah nyata dan telah terjadi.

- 4) Peningkaran, yaitu menolak mempercayai bahwa *stressor* itu ada dan bertindak seolah-olah tidak terjadi apa pada dirinya.
- 5) Melakukan aktivitas keagamaan, dilakukan dengan memperbanyak aktivitas keagamaan yang meliputi tindakan berdoa dan memperbanyak ibadah untuk meminta bantuan pada Tuhan.

Dari uraian di atas, disimpulkan bahwa *coping* berfokus emosi merupakan suatu usaha untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang penuh *stress*, saat individu tersebut tidak mampu merubah *stressor*, maka individu akan cenderung untuk mengatur emosinya. Lima aspek dalam *coping* berfokus emosi, yaitu: pencarian dukungan sosial untuk alasan emosional, penginterpretasian secara positif, penerimaan, peningkaran, dan melakukan aktivitas keagamaan.

#### **b. *Coping* berfokus masalah**

Sarafino (1994, h.141), menyatakan bahwa *coping* berfokus masalah adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh *stress*. Usaha untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini, bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. *Coping* terfokus masalah dapat juga didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan individu untuk merubah situasi yang tidak menyenangkan (Morris, 1998, h.510).

Pestonjee (1992, h.171) mengartikan *coping* berfokus masalah sebagai usaha yang dilakukan individu dengan mendekati dan menghadapi masalah serta berusaha untuk memecahkan masalah yang dirasakan sebagai sesuatu yang menekan. Individu mengatasi permasalahan yang dihadapi dengan mempelajari cara-cara maupun ketrampilan yang

baru. Orientasi individu adalah pada penyelesaian masalah itu sendiri. Individu akan cenderung menggunakan strategi ini bila individu tersebut yakin akan mampu mengubah situasi yang ada. Lazarus & Folkman (Carver, 1989, h. 267), mendefinisikan *coping* berfokus masalah sebagai suatu cara memecahkan permasalahan dengan melakukan sesuatu untuk menanggulangi sumber *stress*.

Sesuai dengan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *coping* berfokus masalah adalah tindakan individu yang berorientasi pada penyelesaian masalah dan ditujukan untuk mengatasi *stressor*. Aspek-aspek dari *coping* berfokus masalah berdasarkan COPE *scale* (Davidson & Neale, 2001, h. 189; Carver dkk, 1989, h. 268-279) adalah sebagai berikut :

- 1) *Coping* aktif, yaitu proses pengambilan tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan atau memperbaiki *stressor* atau memperbaiki efek dari *stressor* tersebut. Aspek ini mencakup tindakan aktif dan upaya individu melakukan *coping* secara maksimal.
- 2) Perencanaan, yaitu adanya perencanaan tentang cara menanggulangi *stressor*. Perencanaan dimulai melalui merencanakan strategi tindakan, memikirkan langkah yang harus diambil, dan cara terbaik dalam menangani masalah.
- 3) Pembatasan aktivitas, yaitu mengesampingkan aktivitas lain dan menekankan perhatian pada penanganan *stressor*. Tindakan mengesampingkan aktivitas lain ini bertujuan agar lebih terpusat terhadap aktivitas penganggulangan *stressor*.
- 4) *Coping* penundaan, yaitu *coping* secara pasif dengan menunda melakukan tindakan sampai saat yang tepat.

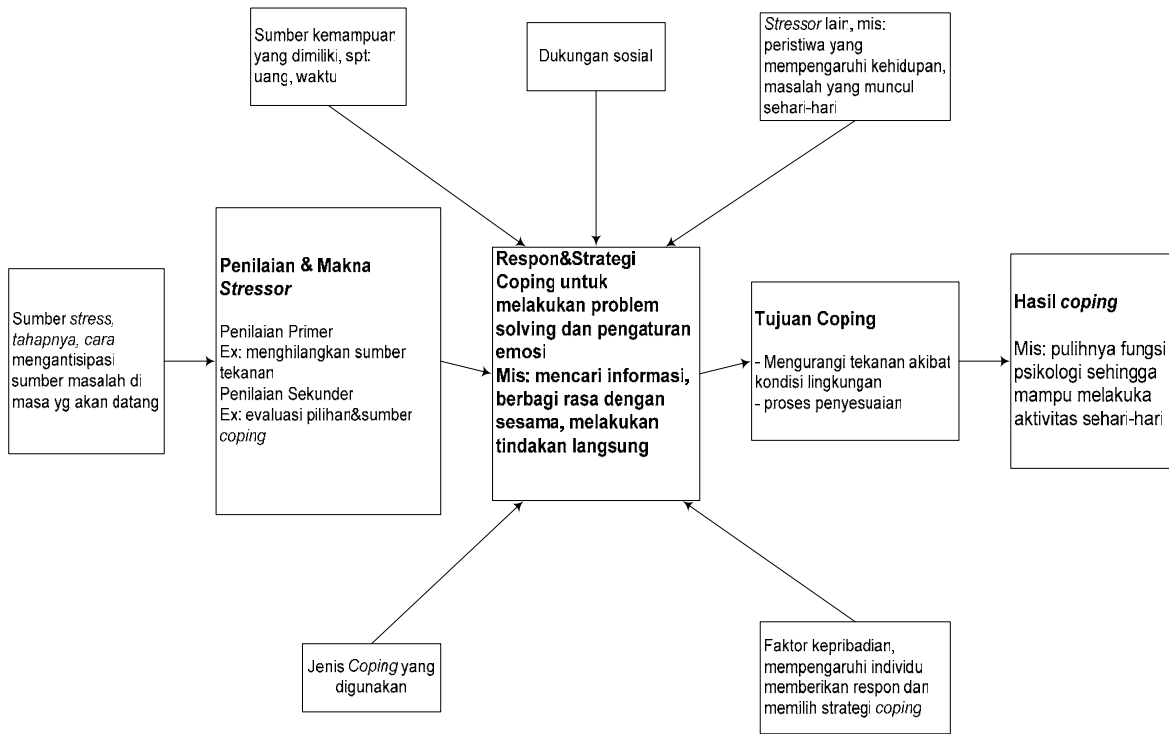
- 5) *Coping* dengan mendapatkan dukungan sosial, yaitu usaha mendapatkan bantuan informasi atau saran dari orang lain.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa *coping* berfokus masalah adalah usaha yang dilakukan individu dengan mendekati dan menghadapi masalah serta berusaha untuk memecahkan masalah yang dirasakan sebagai sesuatu yang menekan, lima aspek *coping* berfokus masalah, yaitu : *coping* aktif, perencanaan, pembatasan aktivitas, *coping* penundaan, dan *coping* dengan mendapatkan dukungan sosial.

Penelitian ini lebih cenderung berpedoman pada jenis *coping* yang telah dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, yaitu *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berpusat pada masalah. Baik pada *coping* berfokus emosi maupun *coping* berfokus masalah, terdapat proses kognitif yang berlangsung dalam diri individu. Efektif tidaknya *coping stress* itu dilakukan tergantung pada penilaian kognitif individu. Penilaian secara kognitif dapat mempengaruhi bagaimana seseorang melakukan *coping* terhadap masalahnya.

#### **4. Proses *coping***

Lazarus (Santrock, 2003, h. 564 ), menjelaskan bahwa proses *coping* diawali dengan adanya penilaian kognitif terhadap *stressor*, yang dilanjutkan dengan perilaku individu dalam menghadapi sebuah permasalahan.



Bgn. 2.1 “ proses coping ”

(sbr: Smet, hal. 144)

Lazarus (dalam Bart Smet, 1994, h. 144 ), menjelaskan bahwa terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam proses *coping*. Sebelum individu akhirnya menentukan cara merespon masalah dan strategi *coping* yang akan dipilih, beberapa hal yang dapat berpengaruh adalah sumber potensi yang dimiliki individu. Sumber kemampuan yang dimiliki individu seperti uang dan waktu, dukungan sosial yang didapatkan, ada atau tidaknya *stressor* lain dalam kehidupan, cara *coping* yang berbeda antara individu yang satu dengan individu yang lain, dan faktor kepribadian yang dapat mempengaruhi individu dalam memberikan respon *coping* dan memilih strategi *coping*.

Selain beberapa hal yang telah disebutkan di atas, kejadian yang menimbulkan *stress* serta tahapan-tahapannya dan cara individu melakukan antisipasi juga akan turut



berpengaruh pada proses *coping* selanjutnya, terutama dalam memberikan penilaian dan interpretasi terhadap *stressor* yang dirasakan oleh individu. Setelah individu memberikan penilaian dan interpretasinya inilah baru kemudian individu tersebut akan memberikan respon dan memilih strategi *coping* yang paling sesuai, misalnya dengan mencari informasi, melakukan aksi langsung, dan mencari dukungan dari orang lain. Respon dan strategi *coping* yang dipilih individu, kemudian individu tersebut melakukan tugas-tugas *coping* yang berguna untuk mengurangi kondisi lingkungan yang dirasakan mengancam dan agar individu dapat menyesuaikan diri dengan kenyataan yang terjadi. Akhirnya dari tugas-tugas *coping* yang dilakukan individu, maka akan muncul sebuah hasil *coping* (*coping outcomes*).

## **5. Faktor yang Mempengaruhi *Coping***

### **a. Usia**

Perkembangan usia dapat mempengaruhi kemampuan berpikir dan beradaptasi yang berbeda-beda. Santrock (2003, h. 567), menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa dewasa madya cenderung menggunakan *coping* berfokus masalah. Penelitian Santrock menjelaskan bahwa usia dewasa madya lebih aktif dan menilai *stressor* sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan.

### **b. Jenis kelamin**

Secara umum, perempuan dan laki-laki menggunakan kedua bentuk *coping*, baik yang berfokus masalah maupun yang berfokus emosi. Sekalipun demikian, pada perempuan ditemukan sedikit lebih banyak yang menggunakan *coping* terpusat pada emosi, sementara pria lebih berorientasi pada *coping* berfokus masalah (Pramadi & Laksmo, 2003, h.331).

### c. Dukungan sosial

Smet (1994, h. 131), menyebutkan bahwa dukungan sosial adalah salah satu faktor perubah *stress*. Dukungan sosial berpengaruh dalam kemampuan individu untuk melakukan *coping* terhadap *stress*. Pendapat ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Cohen dan McKay (Zimbardo & Gerrig, 1996, h. 489), bahwa dukungan sosial adalah perantara dalam ketahanan terhadap *stress*. Keluarga, teman, teman kerja, dan tetangga dapat memberikan dukungan. Efek positif dari dukungan sosial adalah membantu penyesuaian pada situasi *stress*, sehingga menjadi salah satu sumber *coping*. Wijayanti (1996, h.61) menyatakan bahwa, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu akan cenderung menggunakan perilaku *coping* yakni *problem focus coping* dibanding *emotional focus coping*. Hal ini disebabkan karena dukungan sosial memotivasi individu untuk mengatasi masalah dan bukan menghindarinya, dengan dukungan sosial individu juga mendapatkan informasi lebih banyak tentang masalah yang dihadapi, individu memiliki banyak alternatif untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi.

Dukungan sosial memiliki beberapa dimensi dan dipelajari dengan berbagai macam cara. Dua kategori utama dari dukungan sosial adalah dukungan instrumental dan dukungan emosional. Dukungan yang bersifat instrumental, bantuan yang mengarah kepada pekerjaan tertentu yang harus dilakukan, sementara dukungan emosional lebih mengarah kepada perasaan positif yang ditunjukkan untuk melegakan penderita maupun orang disekitarnya. Dukungan ini bersifat informal dan dapat diberikan oleh keluarga, teman, relawan, dan sumber lainnya.

#### d. Tipe kepribadian

Karakteristik kepribadian merupakan suatu ciri atau sifat tertentu yang menandai suatu tipe kepribadian. Karakteristik inilah yang membedakan antara individu satu dengan yang lain dalam menghadapi pemasalahan. Individu yang memiliki konsep diri yang matang dan stabil akan mampu menerima dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan (Hurlock, 1993, h. 259). Individu yang mampu menyesuaikan dirinya terhadap lingkungan maka individu tersebut tidak mengalami konflik yang nantinya menyebabkan *stress*. Linville (Bishop, 1994, h. 164) menyatakan bahwa seseorang dengan konsep diri positif, toleransi terhadap *stress* tinggi hal ini disebabkan oleh kemampuan individu untuk mengatasi *stressor* baik. Penangan *stressor* dapat dilakukan dengan *coping*. Seiring dengan kematangan dan kestabilan konsep diri maka kemampuan kognitif semakin berkembang, sehingga individu mampu memilih bentuk *coping* yang sesuai dengan situasi yang sedang dialami.

#### e. Tingkat pendidikan

Billing dan Moss (Sarafino, 1994, h. 141), menjelaskan bahwa tingkat pendidikan juga mempengaruhi kompleksitas pemikiran seseorang. Hasil penelitiannya, ditemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah.

#### f. Pengalaman

Pengalaman di masa lalu dapat mempengaruhi individu dalam mengatasi *stress* yang dihadapi. Pengalaman merupakan kejadian yang pernah dialami individu dan menjadi bahan pertimbangan dalam menghadapi kejadian yang hampir sama (Sarafino, 1994, h.144). Teori belajar sosial (*social learning*) dari Bandura mengatakan bahwa dalam

sebuah pengalaman terdapat unsur proses belajar didalamnya, individu akan mudah dan relatif singkat melakukan penyesuaian terhadap situasi yang dihadapi apabila memiliki tingkat pengalaman yang tinggi dalam situasi atau kondisi yang sama, begitu pula sebaliknya (Zimbardo & Gerig, 1996, h.487).

g. Status sosial ekonomi

Individu dengan status sosial ekonomi yang lebih rendah akan menampilkan *coping* yang kurang aktif, kurang realistis, dan menampilkan respon menolak dibandingkan dengan individu yang status ekonominya lebih tinggi. Individu yang memiliki status sosial ekonomi lebih rendah lebih banyak menggunakan *coping* yang berfokus emosi, individu yang memiliki status ekonomi yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focus coping* sesuai dengan semakin tinggi fasilitas yang diperoleh untuk mendukung pemecahan masalah (Pramadi & Laksmono, 2003, h.331).

h. Budaya

Santrock (2003, h. 564) mengemukakan bahwa budaya berpengaruh dalam proses *coping*. Budaya-budaya tertentu berpengaruh pada kemampuan masyarakatnya untuk melakukan adaptasi pada situasi yang penuh tekanan. misalnya adalah kemampuan etnis minoritas di beberapa negara untuk tetap bertahan pada situasi lingkungan yang penuh tekanan.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *coping*, yaitu usia, jenis kelamin, dukungan sosial, kepribadian, pendidikan, pengalaman, dan status sosial ekonomi dan budaya.

### **C. Usia Dewasa Madya**

#### **1. Usia Dewasa Madya**

Dewasa madya berkisar antara rentang usia 40 sampai 45 tahun (Monks dkk, 2002, h. 330). Dalam masa ini seseorang menghadapi tiga macam tugas, yaitu: penilaian kembali masa lalu, merubah struktur kehidupan, dan proses individuasi. Pengalamannya dimasa lalu, mendorong individu untuk berusaha memperbaiki struktur kehidupannya dimasa yang akan datang.

Santrock (1995, h. 138), membagi perkembangan dewasa madya menjadi tiga kategori, yaitu:

##### **a. Perkembangan fisik dan kognitif.**

Perkembangan fisik usia dewasa madya ditandai dengan penurunan kemampuan fisik, penurunan tertentu dalam kesehatan, dalam hal seksualitas usia dewasa madya sudah mulai mengalami penurunan aktivitas seksual. Hal ini diakibatkan karena terjadi penurunan hormon secara biologis yang umumnya terjadi pada masa ini (misal: menopause), dan perubahan-perubahan kognitif yang terjadi berkaitan dengan memori atau daya ingat individu.

##### **b. Karir, kerja, dan waktu luang.**

Berkaitan dengan tingkat kepuasan bekerja pada individu paruh baya, yang berkaitan dengan perkembangan karier dalam hidupnya. Disamping itu, hal ini berhubungan bagaimana individu paruh baya mengisi atau menggunakan waktu luangnya.

##### **c. Perkembangan sosio-emosional**

Kedekatan antar individu yang sering terjadi dalam paruh kehidupan antara lain: cinta dan pernikahan, sangkar kosong dan pengisian kembali, hubungan saudara kandung dan persahabatan.

Perubahan-perubahan yang terjadi di usia dewasa madya sering kali menimbulkan krisis. Perasaan bingung dan kesepian dalam menghadapi perubahan kerap terjadi di masa ini. Keberhasilan individu dalam melalui tahap ini akan menentukan perkembangannya di tahap selanjutnya.

## **2. Krisis Usia Dewasa Madya**

Bagi banyak orang, paruh kehidupan adalah suatu masa menurunnya keterampilan fisik dan semakin besarnya tanggung jawab, semakin berkurangnya jumlah waktu yang tersisa dalam kehidupan, suatu ketika individu berusaha meneruskan sesuatu yang berarti pada generasi berikutnya, dan suatu masa ketika orang mencapai dan mempertahankan kepuasan dalam karirnya (Santrock, 1995, h. 139).

Menurut Levinson (dalam Santrock, 1995, h. 169), keberhasilan transisi paruh kehidupan terletak pada seberapa efektif individu mengurangi sifat-sifat yang berlawanan dan menerima masing-masing dari mereka sebagai bagian integral dari keberadaannya. Levinson (1978, dalam Kimmel, 1990, h. 133), juga mengatakan bahwa krisis paruh kehidupan juga tergantung dari gaya hidup seseorang, karakteristik individu, harapan, keinginan, tujuan, kebutuhan, dan perasaan individu.

Banyak teori fase dewasa yang memandang paruh kehidupan sebagai suatu krisis dalam perkembangan (Santrock, 1995, h. 167). Menurut Erikson (Santrock, 1995, h. 168), usia dewasa madya berada pada fase generativitas Vs stagnasi, dimana individu pada tahap ini mengembangkan warisan diri yang positif dan kemudian memberikannya

kepada generasi berikutnya. Carol Ryff (1984, dalam Santrock, 1995, h. 168) menemukan bahwa generativitas merupakan persoalan utama yang dihadapi di usia tengah baya.

Holmes dan Rahe (1967, dalam Santrock, 1995, h. 176), lebih menekankan pendekatan peristiwa kehidupan yaitu dalam memandang krisis paruh baya. Umumnya, seseorang memandang dirinya dengan melihat sudut pandang orang lain dan menyatukan semua pengalaman yang dialami saat ini maupun masa lalu (Kimmel, 1990, h.87). Peristiwa dalam hidup baik positif maupun negatif dinilai sebagai kondisi yang mengganggu bagi individu sehingga memaksa mereka untuk mengubah kepribadiannya dan mempengaruhi perkembangannya. Beberapa peristiwa yang berkaitan dengan krisis usia dewasa madya menurut Neugarten (1968, dalam Schaie dan Willis, 1991, h. 71) adalah menopause dan sangkar kosong. Menopause berdampak kepada hubungan seksual dengan pasangan, sedangkan sangkar kosong (kesepian) lebih disebabkan karena ditinggal oleh anak yang beranjak dewasa atau kematian orang tua.

Levinson (1981, dalam Kimmel, 1990, h. 131), menemukan bahwa *midlife crisis* tiap individu berbeda-beda, tergantung pada pola hidup individu pada periode sebelumnya. Masa transisi akan terganggu jika karakteristik kepribadian individu tidak sesuai dengan pola kehidupan yang telah dijalani sebelum usia 30 dan 40 tahun. Hal ini dikarenakan pada masa sebelumnya individu telah menjalani peran sosial serta mengikuti norma usia dan gender yang mengarahkannya menuju kesuksesan dan kebahagiaan.

## **D. Penyintas**

### **1. Definisi Penyintas**

Istilah penyintas sama artinya dengan istilah *survivor*, yang berarti orang selamat dari peristiwa yang mengancam nyawanya (Yayasan Pulih, 2005, hal. 7).

### **2. Dampak Psikososial dari Bencana**

Bencana merupakan suatu kejadian yang mengganggu keseimbangan hidup. Aspek psiko-sosial didefinisikan sebagai aspek hubungan yang dinamis antara dimensi psikologis atau kejiwaan dan sosial. Penderitaan dan luka psikologis yang dialami individu memiliki kaitan erat dengan keadaan sekitarnya atau kondisi sosial. Pemulihan psikososial bagi individu maupun kelompok masyarakat ditujukan untuk meraih kembali fungsi normalnya sehingga tetap menjadi produktif dan menjalani hidup yang bermakna setelah peristiwa yang traumatik (Puskris UI. 2006, h.1-2).

Sebagian besar penyintas mungkin mengalami *shock* luar biasa karena hanya beberapa saat yang lalu sedang beraktivitas di rumah mereka di hari sabtu pagi yang tenang, dan tiba-tiba terjadilah gempa yang mengubah hidup mereka dalam waktu yang panjang. Tanpa ada persiapan baik mental maupaun materi, fenomena alam tersebut menghancurkan impian para pengintas hanya dalam waktu kurang dari satu menit. Akibat yang ditimbulkan, pasca-gempa dan isu tsunami menggoncangkan kondisi kejiwaan para penyintas dan menimbulkan bekas luka yang mendalam dalam benak mereka.

Pengalaman traumatis yang menggoncangkan jiwa tersebut dapat mengubah emosi dan perilaku kehidupan seseorang. Perasaan marah, bingung, frustasi, tak berdaya, merasa bersalah, kerap kali dirasakan oleh individu yang terkena trauma Walaupun



mengalami pengalaman yang sama, namun tidak semua orang mengalami masalah psikologis serupa (Puskris UI. 2006, h.1-2). Masing-masing orang akan memberikan reaksi yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa hal:

1. Beratnya pengalaman traumatis yang dialami. Orang-orang yang tinggal di daerah yang terkena dampak berat akan mempunyai pengalaman yang lebih membekas dibanding daerah yang kerusakannya ringan. Guncangan yang keras, gemuruh suara bangunan runtuh, teriakan tetangga dan sanak keluarga yang menjadi korban, merupakan pengalaman yang traumatis bagi mereka.
2. Ciri kepribadian seseorang. Tiap orang mempunyai ciri kepribadian yang berbeda-beda, seseorang yang mempunyai kepribadian yang matang akan mempunyai reaksi psikologis yang lebih baik dibandingkan seseorang yang mempunyai kepribadian tidak matang, walaupun masalah atau tingkat trauma yang dialaminya sama.
3. Besarnya dukungan keluarga. Model *extended family* (sistem keluarga besar) pada masyarakat Jawa sangat bermanfaat untuk mengurangi beban psikologis bagi para korban. Keluarga besar dari berbagai penjuru datang untuk memberikan bantuan moral dan material, sehingga dapat meringankan beban korban.
4. Respon budaya masyarakat setempat. Keyakinan akan takdir dan pertolongan Tuhan serta falsafah Jawa untuk nrima ing pandum, akan membuat seseorang menjadi lebih ringan menghadapi bencana yang ada di hadapannya dan akan menguatkan keadaan mentalnya.

### **3. Dampak Fisik dari Bencana**

Gempa Bumi yang terjadi sabtu pagi berkekuatan 5,9 skala Richter, tanggal 27 Mei 2006 dalam waktu kurang lebih satu menit mampu meluluh lantahkan Kota Klaten.

Meskipun pusat Gempa terbesar bukan berpusat di Klaten, tetapi kerugian materi yang diderita cukup besar. Hasil Survei anggota assesmen PMI, didapatkan bahwa 70 persen rumah hancur, korban jiwa baik yang mengalami luka-luka maupun yang meninggal. Klaten merupakan daerah nomor dua setelah Bantul yang jumlah korbannya paling banyak, hal tersebut dikarenakan Klaten merupakan salah satu daerah yang merupakan garis sisir gempa yang berpusat di Bantul, seperti daerah Gantiwarno, Wedi, Cawas, Weru-Sukoharjo. Disamping rumah-rumah hancur, fasilitas umum seperti tiang listrik, jebolnya pipa-pipa PDAM, jalan banyak yang mengalami kerusakan, serta terganggunya jaringan telekomunikasi untuk daerah yang terkena gempa membuat suasana makin mencekam. Roda perekonomian DIY-Jateng sempat terhenti pasca-gempa, karena tidak ada sarana dan prasarana yang memadai. Terganggunya sistem transportasi menyulitkan pihak pemerintah daerah untuk mensensus dan memperbaiki fasilitas-fasilitas umum yang mengalami kerusakan, misalnya: PLN, PDAM, TELKOM (2006, Kedaulatan Rakyat, hal.23).

#### **4. *Coping Para Wanita Penyintas Usia Dewasa Madya Pasca-Gempa***

Gempa bumi yang mengguncang DIY dan Jateng merupakan bencana alam yang sangat traumatis bagi para korban. Terjadinya perubahan pada berbagai aspek kehidupan, kerusakan harta benda, kehilangan orang-orang yang dicintai, ketakutan akan adanya gempa-gempa susulan, luka fisik yang diderita oleh para penyintas adalah masalah-masalah yang timbul pada para korban, yang membutuhkan daya penyesuaian yang luar biasa.

Gempa Bumi yang terjadi 27 Mei lalu, yang berkekuatan 5,9 skala Richter dan mengguncangkan DIY-Jateng, mengakibatkan kerugian baik fisik maupun psiko-sosial

yang tidak sedikit, mengakibatkan perubahan situasi dan kondisi baik psikis maupun fisik bagi individu yang mengalaminya. Peristiwa yang dialami para penyintas (korban bencana gempa), membuat mereka merasa tidak berdaya untuk menghadapi perubahan tersebut, bahkan ada yang menganggap kejadian ini merupakan akhir dari kehidupan. Namun demikian masih ada individu yang menganggap bahwa peristiwa ini merupakan suatu cobaan dari Maha Pencipta bagi hamba-Nya yang dianggap sebagai pengalaman hidup yang sifatnya tidak menyenangkan. Kondisi tersebut mengakibatkan tingkat *stress* yang tinggi bagi para penyintas (Sarafino, 1994, h. 135).

*Stress* mengakibatkan perasaan tegang pada diri individu, sehingga timbul motivasi untuk mengatasinya. *Coping* merupakan usaha yang digunakan untuk mengatasi *stress*. Menurut Sarafino (1994, h.139), *coping* adalah kemampuan individu untuk mengatur ketidak-sesuaian yang dirasakan antara tuntutan dan sumber biologis, psikologis dan sosial. Sejumlah struktur psikologis seseorang dan sumber-sumber untuk melakukan *coping* akan berubah menurut perkembangan usia dan akan membedakan seseorang dalam merespon tekanan (Pramadi & Lasmono, h.331).

Salah satu fase perkembangan individu yang menuntut *coping stress* tinggi adalah usia dewasa madya. Individu mulai mengevaluasi apa yang telah dibentuk dan apa yang akan diperoleh (Santrock, 1995, h.172). Pada usia dewasa madya tanggung jawab akan diri sendiri dan keluarga baru semakin tinggi, dibutuhkan individu yang matang untuk menjalani kehidupan dewasa madya yang penuh permasalahan yang kompleks. Sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Levinson (Santrock, 1995, h.172) maka usia dewasa madya mulai memikirkan bagaimana kelanjutan hidupnya dimasa depan yang diakibatkan kerugian yang ditanggung pasca-gempa & isu tsunami.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Surti (Pestonjoe, 1992, h.114) bahwa wanita rentan terhadap *stress* dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian lain, Billings dan Moos (Pramadi & Lasmono, 2003, h. 331) menemukan bahwa wanita lebih banyak menggunakan *coping* dengan tujuan untuk meredakan ketegangan emosi yang muncul, dan laki-laki lebih berorientasi pada penyelesaian masalah.

Dari pernyataan-pernyataan diatas, dapat disimpulkan kondisi pasca-gempa yaitu kondisi penuh tekanan menimbulkan tingkat *stress* yang tinggi pada wanita yang telah memasuki usia dewasa madya. Usaha atau strategi yang digunakan individu untuk menghadapi dampak dari kondisi tersebut, nantinya yang akan menentukan bagaimana kehidupan selanjutnya.

Peristiwa traumatik yang terjadi 27 Mei 2006, yaitu gempa bumi yang mengguncangkan DIY-Jateng menyisakan luka fisik dan psikis serta permasalahan yang berkepanjangan bagi para korban bencana alam ini. Individu yang selamat dari bencana tersebut, kita kenal dengan sebutan penyintas ( Yayasan Pulih, 2005, hal. 7 ).

Kejadian tersebut, memiliki makna dan arti yang berbeda-beda bagi masing-masing penyintas. Diantaranya, ada yang menganggap hal tersebut sebagai suatu cobaan bagi umat manusia karena telah banyak membuat dosa. Pemikiran-pemikiran yang timbul mempengaruhi bagaimana individu menyikapi kondisi yang sedang dihadapi. Ketidakberdayaan, ketidakmampuan, dan penderitaan yang ditanggung menimbulkan suatu kondisi penuh tekanan dan tidak nyaman.

Kondisi yang tidak menyenangkan ini menimbulkan tingkat *stress* bagi individu yang mengalami kondisi tersebut. Untuk menanggulangi dan mencegah tingkat *stress*

yang berlebihan sehingga mengganggu fungsi fisik individu maka perlu dicari strategi untuk mengelola tingkat *stress* tersebut sehingga kembali kebatas normal

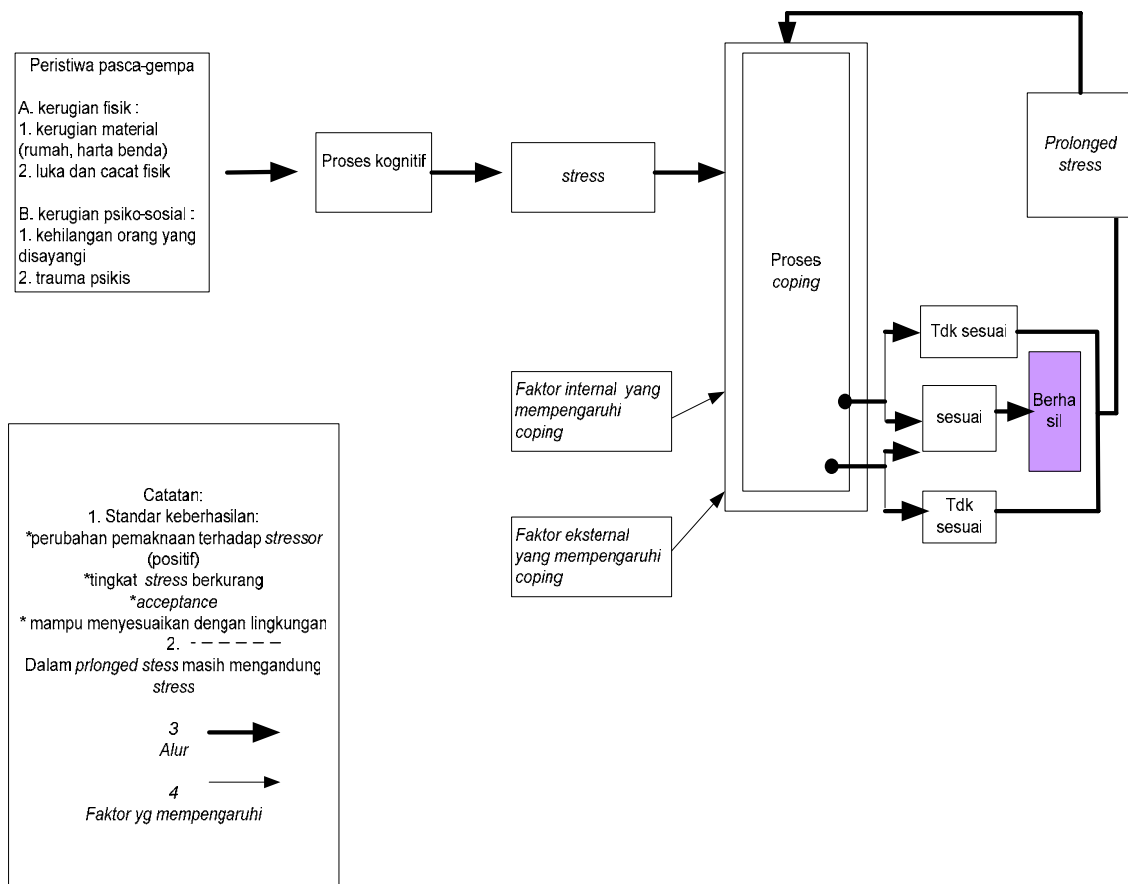
Respon pertama yang tampak atas peristiwa traumatik yang menimpa mereka adalah sikap sentimen, seperti menangis, menyalahkan diri sendiri, berdiam diri, atau bahkan ada yang menyalahkan pihak lain sebagai sumber kejadian ini. Kondisi yang tidak menyenangkan ini mendorong individu untuk berusaha mencari cara mengurangi *stressor* yang merupakan sumber *stress*. Dalam istilah Psikologi hal ini dikenal dengan *coping*. *Coping* yang dilakukan akan mempengaruhi perilaku respon individu berikutnya, dan perilaku respon individu yang muncul selanjutnya merupakan bentuk manifestasi *coping* yang dilakukan oleh individu yang bersangkutan.

Proses *coping* dipengaruhi beberapa faktor diantaranya potensi individu yang meliputi: pendidikan, ekonomi dan pengalaman individu yang bersangkutan, serta dukungan orang-orang disekitarnya yang mampu berpengaruh positif atau sebaliknya. Pendidikan yang dimiliki para penyintas akan menentukan pola pikir yang akan digunakan untuk menghadapi permasalahan yang sedang terjadi. Tingkat ekonomi yang lebih akan mengurangi beban yang sifatnya materi sehingga ada penurunan *stressor*. Pengalaman yang dimiliki oleh tiap-tiap penyintas, juga membedakan perilaku dan tindakan masing-masing penyintas dalam menghadapi *stressor*. Individu yang sudah memiliki pengalaman yang serupa akan lebih tahu bagaimana seharusnya ia bertindak untuk keluar dari kondisi yang penuh tekanan dan tidak menyenangkan pasca-gempa (Zimbardo & Gerig, 1996, h.487). Lingkungan sosial yang membedakan proses *coping* tiap-tiap individu dukungan dari orang-orang disekitarnya akan mampu menguatkan mental para penyintas, sehingga termotivasi untuk bangkit dari keterpurukannya.

*Stressor-stressor* lain yang mempengaruhi proses *coping*, misalnya: kehilangan pekerjaan. Pasca-gempa membuat individu semakin berat menanggung beban hidupnya. Kepribadian para penyintas itu sendiri juga akan mempengaruhi proses *coping*. Individu yang memiliki kepribadian pesimistis akan cenderung lebih menggunakan perasaan dalam bertindak, dan cenderung bertindak destruktif karena merasa tidak ada yang dapat menolongnya keluar dari kondisi yang menyakitkan ini. Sebaliknya individu yang optimis akan lebih mengesampingkan perasaan dan cenderung berfikir secara logis sehingga sampai akhirnya pemecahan masalah diperoleh untuk keluar dari kondisi yang tidak menyenangkan ini. Percaya bahwa masih ada harapan untuk kembali ke kondisi semula. Faktor-faktor tersebut akan mempengaruhi individu untuk melakukan usaha mengurangi atau bahkan menghilangkan *stressor* yang timbul sehingga mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi yang sedang dialami.

*Coping* yang akan digunakan harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi permasalahan yang dihadapi, untuk memperoleh hasil yang efektif. *Coping* dianggap berhasil atau efektif apabila tujuan *coping* tercapai, terjadi penurunan *stressor* dan peningkatan tingkat toleransi terhadap situasi yang mengandung *stressor*, sehingga mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan kembali ke kehidupan normal atau sebaliknya. Apabila tujuan *coping* tidak tercapai, tidak ada penurunan *stressor*, individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan. Individu akan mengalami tingkat *stress* yang berkelanjutan (*prolonged stress*). Individu yang mengalami *prolonged stress*, akan kembali melakukan proses *coping*, sampai akhirnya *stressor* berkurang dan mampu menyesuaikan dengan lingkungan. Sehingga fungsi psikis dan fisik mulai normal, aktivitas rutinitas sudah mulai berjalan seperti biasanya.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui gambaran *coping stress* yang dilewati oleh para wanita penyintas usia dewasa muda, serta faktor-faktor yang mempengaruhinya yang dilaporkan, didukung dengan beberapa teori yang telah dikemukakan sebelumnya. Sehingga dapat dijadikan referensi bagi pihak lain yang berkepentingan.



Bgn 2.2. “proses coping para penyintas”

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Perspektif Fenomenologis Dalam Penelitian Kualitatif**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan mempertimbangkan bahwa suatu peristiwa mempunyai arti atau makna tertentu yang tidak dapat diungkap dengan angka atau secara kuantitatif karena manusia lebih dari sekedar rumus matematika dan statistik (Poerwandari 1998, h.22). Menurut Poerwandari (2001, h. 22), data yang akan diperoleh dan diolah sifatnya deskriptif, seperti transkrip wawancara, catatan lapangan, gambar, foto, rekaman video. Bogdan dan Taylor (Moleong, 2000, h.3), mendefinisikan metodologi kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Pendekatan ini diarahkan pada latar dan individu tersebut secara holistik (utuh). Sedangkan Kirk dan Miller (Moleong, 2000, h.3), mendefinisikan metodologi kualitatif merupakan suatu prosedur dalam ilmu pengetahuan sosial yang secara fundamental bergabung pada pengamatan manusia dengan disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan individu yang bersangkutan dalam penelitian kualitatif seorang peneliti yang melihat gejala sosial sebagai sesuatu yang dinamis dan berkembang seiring dengan perkembangan jaman, bukan sebagai suatu hal yang statis dan tidak berubah dalam perkembangan kondisi dan waktu.

Penelitian kualitatif ini menggunakan pendekatan fenomenologis dimana penelitian ini berusaha memahami arti peristiwa dan kaitannya terhadap orang-orang



biasa dalam situasi-siuasi tertentu (Moleong, 2000, h.9). Penelitian kualitatif bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman subjek. Dengan pengalaman tersebut, peneliti mengerti apa dan bagaimana suatu peristiwa berarti dan bermakna bagi kehidupan seseorang. Landasan berpikir yang digunakan dalam penelitian kualitatif adalah pada makna dibalik tindakan-tindakan berpola.

Kata ‘fenomenologi’ berasal dari kata Yunani *phainomenon*, yaitu sesuatu yang tampak, yang terlihat, dan dalam bahasa Indonesia disebut sebagai ‘gejala’. Fenomenologi adalah suatu aliran yang membicarakan suatu fenomena. Husserl (dalam Hadiwijono, 1992, h. 141), mengemukakan bahwa manusia harus mencapai hakekat dari segala sesuatu dengan cara mereduksi atau menyaring.

Sarantokos (Poerwandari, 1998, h.21), menyebutkan ada beberapa prinsip teoritis penelitian kualitatif, antara lain:

1. Realitas, adalah suatu hal yang obyektif, sederhana, positif, dan terdiri dari impresi-impresi indra.
2. Manusia dipengaruhi oleh dunia sosialnya dalam cara yang sama seperti dunia alam diatur oleh hukum-hukum pasti; manusia adalah dapat diamati secara empiris.
3. Fakta harus dipisahkan dari nilai, yang ditekankan adalah tesis netralitas nilai.
4. Ilmu-ilmu sosial dan ilmu alam memiliki dasar logika dan metodologi yang serupa.
5. Metafisik, penalaran filosofis dan spekulasi hanya ilusi yang tidak mampu memberikan data yang reliable dan dapat dibuktikan.
6. Eksplanasi dibatasi pada gejala positif, dan diambil secara eksklusif dari pengalaman.
7. Bentuk logis teorinya deduktif.

Menurut Poerwandari (1998, h. 30), penelitian kualitatif memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

1. Studi dalam situasi alamiah (*naturalistic inquiry*)

Dalam penelitian ini, peneliti tidak memanipulasi *setting* penelitian. Peneliti melakukan studi terhadap suatu fenomena dalam situasi di mana fenomena tersebut ada. Dimana studi yang dilakukan dalam situasi alamiah sebagai studi yang berorientasi pada penemuan (*discovery oriented*).

2. Analisis induktif

Disini peneliti menerapkan pendekatan hipotetis-deduktif, dari data-data yang diperoleh dari lapangan kemudian dianalisa secara induktif.

3. Kontak personal langsung dalam peneliti di lapangan

Penelitian kualitatif menekankan pentingnya hubungan personal langsung dengan orang-orang dan situasi penelitian, agar peneliti memperoleh pemahaman jelas tentang realitas dan kondisi nyata kehidupan sehari-hari.

4. Perspektif holistik

Pendekatan holistik mengasumsikan bahwa keseluruhan fenomena perlu dimengerti sebagai suatu sistem yang kompleks, dan yang menyeluruh tersebut lebih besar dan lebih bermakna daripada penjumlahan bagian-bagian.

5. Perspektif dinamis, perspektif ‘perkembangan’

Penelitian kualitatif melihat gejala sosial sebagai sesuatu yang dinamis dan berkembang, bukan sebagai suatu hal yang statis dan tidak berubah dalam perkembangan kondisi dan waktu.

6. Orientasi pada kasus unik

Penelitian kualitatif berfokus pada penyelidikan yang mendalam pada sejumlah kecil kasus. Kasus dipilih sesuai dengan minat dan tujuan khusus yang diuraikan dalam tujuan penelitian.

7. Netralitas empatik

Penelitian kualitatif menganggap bahwa objektivitas murni tidak ada.

8. Fleksibilitas desain

Penelitian kualitatif tidak dapat secara jelas, lengkap, dan pasti ditentukan di awal sebelum pelaksanaan di lapangan. Desain kualitatif memiliki sifat luwes dan berkembang sejalan dengan berkembangnya lapangan.

9. Peneliti sebagai instrumen kunci

Peneliti berperan besar dalam seluruh proses penelitian, mulai dari memilih topik, mendekati topik itu, mengumpulkan data, hingga melakukan analisis dan interpretasi data.

Kajian penelitian ini menitikberatkan pada proses *coping* yang dilakukan oleh para wanita penyintas pasca-gempa dalam bentuk suatu deskripsi karena data yang dikumpulkan berupa kata-kata, gambaran, dimana semua yang dikumpulkan memiliki kemungkinan menjadi kunci terhadap apa yang diteliti (Moleong, 1999).

Pengalaman yang dialami para wanita penyintas akan bencana gempa yang terjadi beberapa waktu lalu memiliki makna tersendiri bagi tiap-tiap individu, sehingga akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut melakukan strategi *coping* agar mampu melangsungkan kehidupan selanjutnya dengan kondisi dan situasi yang berbeda pasca-gempa. Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, diharapkan mampu

menangkap makna dibalik pengalaman traumatis para penyintas pasca-gempa dalam melakukan *coping* terhadap peristiwa traumatis tersebut. Pendekatan fenomenologis disini dimaksudkan agar peneliti dapat memahami dan menginterpretasikan pengalaman subjek sebagaimana yang terjadi pada diri subjek tersebut.

## **B. Fokus Penelitian dan Situasi Penelitian**

Lingkup permasalahan yang diteliti adalah gambaran *coping stress* wanita penyintas pasca-gempa yang berusia dewasa madya. Fokus penelitian ini adalah untuk menggambarkan dan mendeskripsikan proses *coping* yang dilewati oleh para wanita penyintas pasca-gempa dengan menjabarkan jenis *coping* yang dipilih oleh wanita penyintas dalam menghadapi situasi dan kondisi pasca-gempa, memperoleh pemahaman mengenai tahapan *coping* yang dilalui oleh para wanita penyintas usia dewasa madya, serta memperoleh gambaran tentang faktor-faktor yang mempermudah dan mempersulit para wanita penyintas usia dewasa madya dalam melakukan *coping*.

## **C. Subjek Penelitian**

Sarantokos (dalam Poerwandari, 2001, h.57) menyatakan bahwa jumlah subjek hendaknya disesuaikan dengan pertimbangan kasus-kasus tipikal sesuai kekhususan masalah penelitian, tidak ditentukan secara kaku sejak awal, tetapi dapat berubah baik dalam hal jumlah maupun karakteristik sampelnya sesuai dengan pemahaman konseptual yang berkembang dalam penelitian.

Pemilihan subjek penelitian menggunakan pendekatan purposif, dimana subjek penelitian dipilih mengikuti kriteria tertentu yang merupakan karakteristik subjek sesuai

dengan masalah dan tujuan penelitian. Pertimbangannya adalah bahwa subjek penelitian tersebut akan menyumbang dalam pengembangan teori (Poerwandari, 2001, h.28).

Kriteria subjek penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Subjek berjenis kelamin wanita berdomosili di Kab. Klaten.
- b. Subjek adalah individu yang mengalami kerugian baik psikis maupun fisik, pasca gempa. Kehilangan harta benda dan orang yang dicintai (anak).
- c. Subjek berusia 40-45 tahun (usia dewasa madya). Hal ini berdasarkan pendapat Levinson (dalam Schaie & Willis, 1991, h. 70), mengatakan bahwa usia ini merupakan periode tidak stabil bagi dewasa madya, dimana individu mengevaluasi kembali apa yang telah dilakukan pada paruh hidupnya dan banyak perubahan drastis yang terjadi di usia ini.
- d. Bersedia menjadi subjek penelitian.

#### **D. Metode Pengumpulan Data**

##### **1. Wawancara**

Menurut Poerwandari (1998, h.72), wawancara adalah percakapan dan tanya jawab yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu. Banister (Poerwandari, 1998, h.72) menyebutkan bahwa wawancara kualitatif dilakukan bila peneliti bermaksud untuk memperoleh pengetahuan tentang makna-makna subjektif yang dipahami individu berkenaan dengan topik yang diteliti dan melakukan eksplorasi terhadap permasalahan tersebut, suatu hal yang tidak dapat dilakukan melalui pendekatan lain

Menurut Nasution (1996, h. 73), tujuan wawancara adalah untuk mengetahui apa yang terkandung dalam pikiran dan hati orang lain, bagaimana pandangannya tentang dunia, dan hal lain yang tidak dapat kita ketahui melalui observasi.

## 2. Observasi

Banister (dalam Poerwandari, 1998, h. 62), mendefinisikan observasi sebagai kegiatan memperhatikan secara akurat, mencatat fenomena yang muncul, dan mempertimbangkan hubungan aspek dalam fenomena tersebut dengan aktivitas-aktivitas yang berlangsung serta makna kejadian, yang dilihat dari perspektif mereka yang terlibat. Metode ini digunakan sebagai pelengkap data hasil wawancara sehingga dapat meningkatkan validitas penelitian.

## 3. Catatan lapangan

Catatan lapangan menurut Bogdan dan Biklen (dalam Moleong, 2002, h. 153), adalah catatan tertulis tentang apa yang didengar, dilihat, dialami, dan dipikirkan dalam rangka pengumpulan data dan refleksi terhadap data dalam penelitian kualitatif. Catatan lapangan dilakukan segera setelah observasi dan interview.

## **E. ANALISA DATA**

Analisis adalah proses menyusun data agar dapat dimaknai sehingga dapat dimengerti oleh baik peneliti maupun bukan. Tugas peneliti adalah mengadakan analisis tentang data yang diperolehnya agar diketahui maknanya, dengan cara menggolongkannya kedalam pola, tema, atau kategori. Data yang diperoleh dalam lapangan harus segera dituangkan dalam bentuk tulisan dan dianalisis (Nasution, 1996, h. 129). Dalam penelitian kualitatif, analisis data harus dimulai sejak awal.

Peneliti melakukan beberapa langkah dalam melakukan analisis data dalam penelitian ini, yaitu:

1. Membuat dan mengatur data yang sudah dikumpulkan.

Peneliti membuat transkrip (memindahkan hasil interview ke dalam bentuk tulisan) dan catatan lapangan. Peneliti menuliskan nama subjek, tanggal wawancara, tempat wawancara, waktu wawancara, dan bentuk wawancara.

2. Membaca dengan teliti data yang sudah diatur.

Peneliti membaca berulang-ulang transkrip yang telah dibuat, sehingga tidak mengalami kesulitan dalam pengambilan kesimpulan.

3. Deskripsi pengalaman peneliti di lapangan.

Peneliti memberi gambaran kepada pembaca tentang pengalaman peneliti dan hasil observasi di lapangan.

4. Horisonalisasi.

Peneliti membuang pernyataan-pernyataan yang tidak sesuai dengan fenomena yang diteliti. Pernyataan yang berulang (*repetitif*) atau tumpang tindih (*overlapping*) dihindari.

5. Unit-unit makna.

Dari pernyataan-pernyataan yang tidak relevan, peneliti secara intuitif menentukan kelompok-kelompok makna. Kelompok makna adalah pemecahan transkrip wawancara ke dalam kategori-kategori yang sudah diinterpretasikan ke dalam makna-makna psikologi.

6. Deskripsi tekstural yang disertai pernyataan subjek yang orisinal.

Peneliti memasukkan pernyataan-pernyataan orisinal subjek ke dalam unit-unit makna yang dibuat.

7. Deskripsi struktural atau variasi imajinatif.

Peneliti mengemukakan interpretasi pribadinya mengenai ucapan orisinal subjek.

8. Makna atau esensi pengalaman subjek.

Peneliti menyatukan semua interpretasinya dan mencari inti atau esensi dari interpretasi itu.

## **F. Verifikasi Data**

1. Kredibilitas

Kredibilitas berfungsi untuk melaksanakan inkuiri sedemikian rupa sehingga tingkat kepercayaan penemuannya dapat dicapai dan mempertunjukkan derajat kepercayaan hasil-hasil penemuan dengan jalan pembuktian oleh peneliti pada kenyataan yang sedang diteliti (Moleong, 2002, h. 173).

Kredibilitas dapat diperiksa dengan:

a. Perpanjangan keikutsertaan

Dengan ikut berpartisipasi dalam jangka waktu yang lama peneliti akan memungkinkan meningkatnya derajat kepercayaan data yang diperoleh. Disamping itu, peneliti akan banyak mempelajari budaya, dapat menguji ketidakbenaran informasi, dan membangun kepercayaan subjek (Moleong, 2002, h. 176).

b. Ketekunan pengamatan



Peneliti mengadakan pengamatan dengan teliti dan rinci secara berkesinambungan terhadap faktor-faktor yang menonjol (Moleong, 2002, h. 177).

c. Triangulasi

Dimana peneliti memanfaatkan wawancara atau data lain untuk pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu (Moleong, 2001, h. 178).

d. Pemeriksaan sejawat melalui diskusi

Teknik ini dilakukan dengan mengekspos hasil sementara atau hasil akhir yang diperoleh dalam bentuk diskusi analitik dengan rekan-rekan sejawat. Hal ini dimaksudkan agar peneliti tetap mempertahankan sikap terbuka dan kejujuran, serta memberikan kesempatan awal yang baik untuk mulai menjajaki dan menguji hipotesis yang muncul dari pemikiran peneliti (Moleong, 2002, h. 179).

e. Kecukupan referensial

Menurut Eisner (1975; dalam Moleong, 2002, h. 181), dimaksudkan sebagai alat ukur untuk menampung dan menyesuaikan dengan kritik tertulis untuk keperluan evaluasi.

f. Pengecekan anggota

Pengecekan dengan anggota yang terlibat meliputi pengecekan data, kategori analitis, penafsiran, dan kesimpulan (Moleong, 2002, h. 181).

g. Kajian kasus negatif

Teknik analisis kasus negatif dilakukan dengan cara mengumpulkan contoh dan kasus yang tidak sesuai dengan pola dan kecenderungan informasi yang telah dikumpulkan dan digunakan sebagai bahan pembanding (Moleong, 2002, h. 181).

## 2. Transferabilitas (daya transfer)

Nilai transfer ini berkenaan dengan pertanyaan hingga manakah hasil penelitian itu dapat diaplikasi atau digunakan dalam situasi-situasi lain (Nasution, 1996, h. 118). Yang perlu diperhatikan adalah *setting* atau dalam konteks mana hasil studi akan diterapkan atau ditransferkan haruslah relevan, atau memiliki banyak kesamaan dengan *setting* pada penelitian yang dilakukan (Poerwandari, 1998, h. 121). Transferabilitas dilakukan dengan uraian rinci (*thick description*). Teknik ini menuntut peneliti agar melaporkan hasil penelitiannya sehingga uraiannya dilakukan dengan teliti dan cermat yang menggambarkan konteks tempat penelitian diselenggarakan (Moleong, 2000, h.183).

## 3. Dependabilitas (reliabilitas)

Dependabilitas dilakukan untuk melihat hasil penelitian peneliti terhadap subjek-subjek yang sama atau mirip pada konteks yang sama atau mirip. Hal ini dilakukan dengan penelusuran audit yang dilengkapi dengan catatan-catatan pelaksanaan keseluruhan proses dan hasil studi (Moleong, 2000, h.184). Dalam proses ini, peneliti melakukan konsultasi dengan dosen-dosen pembimbing mengenai penelitian.

## 4. Konfirmabilitas (objektivitas)

Pada penelitian kualitatif, objektivitas terletak pada data. Hasil penemuan dan kesimpulan yang ditarik adalah benar-benar berasal dari data yang ada, memperkecil faktor subjektivitas dengan menjauhi segala kemungkinan bias atau prasangka pada dirinya yang disebabkan oleh latar belakang hidup dan pendidikan, agama, kesukuan, status sosial, dan sebagainya (Nasution, 1996, h. 111).

## BAB IV

### ANALISIS DATA

#### A. Deskripsi Kancan Penelitian

##### 1. Proses Penemuan Subjek

Pertama kali peneliti tertarik pada penelitian kualitatif tentang dinamika *coping stress* para wanita penyintas di Klaten, ketika peneliti beserta rombongan PMI dikirim sebagai tim PSP (*Psychology Support Program*) untuk daerah Bantul-Klaten yang dilaksanakan bulan Juli 2006. Dari hasil survey, pengamatan dan tanya jawab pada para wanita penyintas secara berkala yang sudah menjadi agenda kegiatan Tim PSP ternyata banyak perubahan perilaku terjadi dalam diri wanita penyintas. Gempa bumi 27 Mei 2006, dalam kurun waktu kurang dari satu menit mampu merubah segalanya. Rumah yang baru dibangun megah, luluh lantah dalam waktu kurang dari satu menit. Anak, suami, orang tua yang lima menit lalu bercanda, tertawa bersama sekarang sudah terbungkus kain putih. Keadaan ini mampu merubah sifat dan perilaku individu. Hasil penelitian di India menyatakan bahwa wanita rentan terhadap *stress*, semakin tinggi *stressor* maka akan semakin tinggi tingkat *stress*. Peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana dinamika *coping stress* para wanita penyintas khususnya yang berdomisili di Klaten untuk mengurangi atau menghilangkan *stressor* tersebut.

Peneliti tertarik pada para wanita penyintas di Klaten karena mereka memiliki kemampuan survive yang tinggi meskipun dalam keterbatasan. Lokasi geografis Kabupaten Klaten menghambat pendistribusian bantuan baik tenaga medis maupun

material ke daerah-daerah pelosok. Sebagian besar masyarakat Klaten harus bangkit dari keterpurukan dengan potensi dan keterbatasan fasilitas.

Peneliti tertarik pada subjek pertama, ketika salah satu teman peneliti secara tidak sengaja menceritakan kondisi subjek. Peneliti meminta alamat rumah subjek, untuk memastikan apakah subek mau menjadi salah satu subjek penelitian peneliti. Bulan November peneliti mulai menelusuri latar belakang subjek, mengutarakan maksud peneliti kepada subjek. Subjek dengan senang hati menjadi subjek penelitian peneliti, setelah peniliti menjelas penilitiannya. Peneliti bertemu pertama kali subjek kedua bulan Agustus. Subjek kehilangan seorang anak dan harta bendanya. Pertama kali bertemu, subjek masih sulit diajak berkomunikasi. Selama berbulan-bulan, masih berada dalam kondisi labil. Subjek selalu meneteskan air mata tiap kali menceritakan kembali kejadian gempa meskipun telah berbulan-bulan berlalu. Peneliti melakukan kunjungan beberapa kali untuk menjalin *raport* yang baik dengan subjek. Peneliti baru dapat melakukan *deep interview* setelah menjalin hubungan yang baik dengan para subjek, selama menjalin *raport*, peneliti mulai menggali data subjek secara tidak langsung.

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan kepada subjek tentang beberapa hal, diantaranya:

a. Motivasi dan kepentingan peneliti melakukan penelitian

Peneliti menegaskan kembali motivasi dan kepentingan melakukan penelitian adalah dalam rangka penyelesaian tugas akhir untuk kepentingan akademis sehingga subjek terlepas dari pemikiran-pemikiran yang tidak benar. Peneliti menginformasikan kepada subjek bahwa hasil penelitian akan dijadikan referensi bagi individu yang mengalami hal yang serupa.

b. Anonimitas

Peneliti menjamin kerahasiaan identitas subjek, yaitu tidak akan dicantumkan dalam penulisan laporan penelitian kecuali subjek bersedia. Untuk kedua subjek peneliti, mengizinkan peneliti untuk menuliskan identitas subjek pada hasil penelitiannya nanti.

c. *Cross Chek*

Dalam proses wawancara, subjek diperkenankan untuk membaca, atau mengevaluasi ulang hasil *interview*. Peneliti juga meminta izin untuk melakukan triangulasi kepada orang-orang yang berada disekitar subjek, yang mengetahui kondisi secara pasti tentang subjek.

d. Honorarium

Dari awal, peneliti memberitahukan kepada subjek bahwa penelitian ini ada tidak unsur imbalan atau pengharapan dalam memberikan data.

e. Perencanaan yang menyeluruh

Peneliti memberitahukan bagaimana pelaksanaan pengambilan data yang akan dilakukan dengan wawancara yang akan dilakukan satu persatu terhadap subjek. Proses wawancara dilakukan sesuai dengan kebutuhan, lamanya proses wawancara tidak dibatasi. Peneliti menginformasikan bahwa selama proses wawancara berlangsung akan dilakukan perekaman dengan menggunakan *tape-recorder* untuk menjamin ketepatan penulisan hasil wawancara yang nantinya dapat dicek atau diperiksa kembali.

f. Persiapan untuk memulai

Peneliti menanyakan kembali kesediaan masing-masing subjek untuk dijadikan subjek penelitian. Subjek peneliti menyatakan bersedia untuk dijadikan subjek penelitian.

Peneliti meminta subjek untuk menuliskan identitas mereka dan menandatangani *informed consent* (pernyataan persetujuan) dan surat pernyataan tentang kesediaan menjadi subjek penelitian. *Informed consent* dan surat pernyataan tersebut disertakan dalam lampiran E. Berkas Penelusuran.

Pemilihan subjek penelitian tidak diarahkan pada keterwakilan maupun jumlah subjek yang besar melainkan diarahkan pada kecocokan karakteristik subjek dengan menggunakan pendekatan *purposif*, yaitu subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian. Penentuan jumlah subjek ditentukan dari awal penelitian dengan pertimbangan bahwa data yang diperoleh sudah dirasa cukup menggambarkan apa yang diinginkan peneliti.

Peneliti melakukan *triangulasi* terhadap beberapa pihak, yaitu keluarga, dan tetangga dekat mengingat subjek hanya ibu rumah tangga yang hanya melibatkan anggota keluarga dan tetangga dalam melakukan aktivitasnya. Perolehan triangulasi dilakukan atas rekomendasi subjek dan pertimbangan peneliti. Wawancara terhadap triangulan memperkuat pernyataan subjek penelitian.

## 2. Pengalaman peneliti dengan subjek

### a. Pengalaman peneliti dengan subjek 1

#### 1) Gambaran kondisi subjek

Kesan pertama terhadap subjek berdasarkan hasil observasi, subjek adalah orang yang ramah meskipun terhadap orang yang baru dikenalnya hal ini ditunjukkan dengan senyuman-senyuman yang dilontarkan oleh subjek kepada peneliti, terbuka dalam menjawab pertanyaan peneliti, serta energik. Kecepatan berbicara subjek terkadang membuat peneliti merasa kewalahan dalam menangkap perkataan subjek sehingga

dilakukan *cross chek* diakhir proses interview. Meskipun ada kecanggungan dalam berinteraksi antara peneliti subjek, akan tetapi subjek tampak bersemangat ketika menjawab berbagai pertanyaan peneliti.

Subjek berperawakan kecil, tingginya kurang lebih 155 cm, memiliki warna kulit kuning sawo matang, rambut berwarna hitam, agak sedikit berotot karena subjek sering bekerja disawah. Subjek lahir di Klaten, 7 April 1955 merupakan anak keempat dari lima bersaudara. Subjek beragama islam dan sudah menikah. Subjek memiliki dua orang anak perempuan, meskipun sudah berumur 42 tetapi perawakannya masih seperti usia 30an. Kegiatan subjek sehari-hari, mengurus rumah dan ikut membantu suaminya bekerja di sawah.

Subjek berasal dari keluarga yang sangat sederhana, ayah subjek sudah meninggal saat subjek duduk dibangku seolah dasar, sehingga mengharuskan ibu subjek untuk menjadi orang tua tunggal. Semenjak ayahnya meninggal, subjek diharuskan untuk hidup mandiri guna meringankan beban ibunya. Sekarang, dalam usianya yang menginjak 42 tahun, kehilangan anak perempuannya yang paling dibanggakan.

Pendidikan terakhir subjek adalah SLTP. Setelah lulus dari bangku SLTP, subjek memutuskan untuk berhenti sekolah dan membantu ibunya dirumah. Menginjak umur 18 tahun, subjek menikah dengan laki-laki yang lebih muda 5 tahun lebih muda dari subjek. Dalam usia subjek yang menginjak 42 tahun subjek dikaruniai dua orang putri, namun gempa merenggut salah satu nyawa anaknya.

Aktivitas subjek sehari-hari adalah bekerja di sawah dan sebagai ibu rumah tangga. Subjek aktif mengikuti kegiatan di desanya, seperti PKK, arisan, pengajian dan kegiatan lainnya. Setiap pagi, subjek mengantarkan anaknya kesekolah, Setelah

mengatakan anaknya kesekolah, subjek membantu suaminya di sawah. Siang harinya subjek menyiapkan makanan untuk keluarganya. Rutinitas subjek ini dilakukan subjek tanpa ada keluhan sedikitpun. Kegiatan subjek ini merupakan salah satu usaha untuk mengalihkan perhatiannya sehingga tidak terpaau akan kesedihannya.

## 2) Interaksi peneliti dengan subjek selama penelitian

Pertama kali peneliti berkenalan dengan subjek adalah melalui *key person* yang merupakan teman peneliti. Setelah mendapatkan alamat subjek, peneliti segera mendatangi rumah subjek. Peneliti kemudian mengutarakan maksud kedatangannya, yaitu meminta subjek menjadi salah satu responden penelitian peneliti. Respon positif yang diberikan subjek, membantu membangun *rappor* yang baik antara subjek dan peneliti.

Hubungan antara subjek dengan peneliti selanjut, berjalan dengan baik. Setiap ada waktu luang, peneliti menyempatkan diri untuk berkunjung kerumah subjek, meskipun hanya sebatas bersilaturrohmi untuk mempertahankan *rappor* yang baik dengan subjek. Sehingga tidak ada perasaan canggung setiap kali melakukan interaksi dengan subjek.

Peneliti melakukan wawancara secara formal dengan subjek sebanyak dua kali, dari hasil wawancara peneliti sudah mendapatkan apa yang diinginkan. Lama satu kali proses wawancara rata-rata 2,5 jam. Interaksi pertama antara subjek dengan peneliti terasa canggung, namun demikian peneliti berusaha untuk mencairkan suasana. Pertemuan berikutnya, subjek dengan peneliti sudah mulai santai kecanggungan sudah mulai berkurang. Peneliti juga sudah mulai mampu membaur dengan anggota keluarga yang lain, seperti suami, serta tetangga terdekatnya.



Dalam proses wawancara peneliti sedikit kesulitan untuk menggali data dari subjek. Jawaban subjek terlalu bertele-tele dan sering mengulang kata-kata yang sudah diutarakan sebelumnya, sehingga peneliti sering menegaskan pertanyaan kembali supaya subjek fokus pada pertanyaan.

b. Pengalaman peneliti dengan subjek 2

1) Gambaran kondisi subjek

Kesan pertama berdasarkan hasil observasi, subjek adalah orang yang ramah, murah senyum dan lemah lembut. Subjek memiliki empati yang besar, hal ini terlihat bagaimana subjek memperlakukan orang lain. Subjek sangat dekat dengan anak perempuannya, waktunya sebagian besar dihabiskan bersama anak perempuannya.

Subjek memiliki postur tubuh kecil kurus, memiliki tinggi badan 155cm, berat badan 40 kg. berambut ikal, berkulit sawo matang. Lahir di Surabaya, 2 September 1962. Memiliki dua orang anak, laki-laki dan perempuan hasil pernikahan dengan suaminya. Dalam usianya menginjak umur 45 tahun, subjek kehilangan anak perempuan satu-satunya, yang merupakan tulang punggung keluarga dan harapan untuk bernaung di hari tua.

Dulu subjek menjadi seorang karyawan pabrik tekstil ternama di Solo, tetapi karena kondisi kesehatannya akhirnya subjek memutuskan untuk berhenti dan menjadi ibu rumah tangga. Pendidikan terakhir subjek adalah SMU. Subjek lahir di Surabaya, berdomisili di Solo, Subjek setelah menikah ikut suaminya tinggal di Klaten. Subjek merupakan anak ke 2 dari 5 bersaudara.

Kegiatan subjek pasca-gempa mengalami perubahan. Subjek merasa tidak bersemangat untuk melakukan kegiatan sehari-hari (seperti yang dilakukan seperti biasa

sebelum gempa terjadi) hal dikarenakan kondisi emosinya yang masih labil. Subjek hanya bisa menangis ketika mengingat dan melihat sosok yang menyerupai anak perempuannya yang meninggal akibat gempa. Subjek menarik diri dari pergaulan masyarakat disekelilingnya, ruang lingkup kegiatannya hanya seputar rumah. Hal ini dikarenakan subjek merasa belum mampu untuk menghadapi *stressor* yang ada di lingkungan sosialnya. Subjek baru mulai berinteraksi dengan lingkungan sosialnya selama kurang lebih enam bulan pasca gempa setelah mampu menerima keadaan yang terjadi pada dirinya.

## 2) Interaksi peneliti dengan subjek selama penelitian

Peneliti bertemu pertama kali dengan subjek dikenalkan oleh teman peneliti (*key person*) merupakan teman dekat almarhumah anak perempuan subjek. Pertama kali bertemu, subjek hanya bisa menangis. Untuk membangun hubungan yang baik dengan subjek, peneliti sering berkomunikasi via sms atau sesekali datang berkunjung kerumah subjek meskipun hanya menayakan kabar subjek. Pertemuan selanjutnya, subjek mulai bisa mengendalikan emosinya, walaupun masih sering kali menangis apabila diminta menceritakan kembali hal-hal yang berhubungan dengan peristiwa gempa yang terjadi beberapa waktu yang lalu.

Proses wawancara dengan subjek secara formal berlangsung dua kali, selama rata-rata 2,5 jam. Dari hasil wawancara baik formal maupun non formal serta didukung oleh hasil observasi, peneliti sudah mendapatkan data yang diinginkan. Hubungan antara subjek dengan peneliti baik, sampai sekarang masih menjallin komunikasi via sms. Peneliti juga sudah mengenal seluruh anggota keluarga subjek, hal ini mempermudah

peneliti untuk menggali lebih dalam tentang subjek. *Rappor* yang dijalin dengan subjek memudahkan peneliti untuk melakukan penelitian.

### 3. Kendala Peneliti di Lapangan

Secara umum kendala yang dihadapi peneliti di lapangan adalah penentuan waktu untuk wawancara. Karena subjek pertama tidak memiliki alat komunikasi sehingga sulit untuk mengkomunikasikan waktu wawancara, maka *interview* hanya bisa dilakukan apabila peneliti telah membuat janji sebelumnya. Proses wawancara berjalan dengan lancar, meskipun sering kali ada sedikit gangguan dari anggota keluarga lainnya di tengah proses wawancara. Namun, gangguan ini tidak banyak mempengaruhi berlangsungnya proses wawancara.

Hal berbeda terjadi pada subjek kedua yang memiliki alat komunikasi sehingga mempermudah komunikasi antara peneliti dengan subjek untuk menentukan waktu wawancara. Selama proses wawancara subjek sering meneteskan air mata pada saat menceritakan pengalamannya menghadapi gempa. Hal ini menjadi kendala peneliti untuk menggali lebih dalam permasalahan subjek dan memperpanjang waktu wawancara, karena peneliti harus menenangkan subjek untuk melanjutkan proses wawancara. Perbedaan latar belakang pendidikan dan bahasa antara peneliti dengan subjek, membuat peneliti harus mengulang pertanyaan dan melakukan evaluasi ulang atas jawaban subjek. Subjek kurang dapat mengkomunikasikan maksudnya dengan kalimat yang mudah dipahami sehingga peneliti berusaha untuk lebih memfokuskan jawaban subjek sehingga sesuai dengan pertanyaan.

Kendala penelitian lainnya adalah kesulitan untuk melakukan observasi di lingkungan subjek secara keseluruhan. Subjek pertama, peneliti tidak bisa melakukan

observasi di lingkungan tempat tinggal subjek karena sebagian besar tetangga subjek sibuk bekerja. Pada saat observasi, bertepatan dengan musim tanam padi sehingga perkampungan penduduk terlihat sepi. Sehingga sering kali tidak ada aktivitas disekitar tempat tinggal subjek. Akhir-akhir ini masyarakat disekitar subjek disibukkan oleh kegiatan membangun rumah, sehingga sulit menentukan waktu untuk melakukan triangulasi.

## **B. Horisonalisasi**

Horisonalisasi dilakukan dengan membuat daftar pernyataan-pernyataan yang penting dan relevan dalam wawancara. Pernyataan-pernyataan tersebut berkaitan dengan pengalaman subjek akan fenomena yang diteliti. Tidak semua pernyataan dalam transkrip penting. Pernyataan yang berulang (*repetitif*) atau tumpang tindih (*overlapping*) berusaha dihindari. Pernyataan-pernyataan yang relevan dengan fenomena yang diteliti ditulis dengan huruf yang dicetak tebal. Proses horisonalisasi ini terlampir dalam lampiran A. Transkrip wawancara dan horisonalisasi subjek. Berbagai pernyataan tersebut kemudian dituliskan dalam kolom tersendiri untuk dicari makna psikologisnya dan terlampir dalam lampiran D, yaitu presentasi data.

## **C. Unit Makna dan Deskripsi**

Pernyataan-pernyataan yang sudah dihorisonalisasi kemudian ditulis kembali dalam kolom yang berbeda untuk dikelompokkan ke dalam unit-unit makna sambil mereduksi pernyataan-pernyataan repetitif atau tumpang tindih. Peneliti menentukan secara intuitif kelompok-kelompok makna tanpa menyimpang dari kaidah yang berlaku.

Kelompok makna adalah pemecahan transkrip wawancara ke dalam topik atau sub-subtopik. Setiap unit makna mengandung deskripsi tekstural subjek, yaitu pernyataan-pernyataan orisinal subjek dan deskripsi struktural subjek, yaitu interpretasi peneliti berdasarkan pernyataan orisinal subjek. Pada deskrip struktural peneliti menulis deskripsi tentang bagaimana fenomena yang dialami subjek.

Tabel berikut menggambarkan proses pencarian unit-unit makna dari makna-makna psikologis yang telah diperoleh oleh peneliti.

Unit makna	Makna psikologi
Proses kognitif	Persepsi
	<i>Transfer of learning positif</i>
Jenis <i>Stress</i>	Tekanan
	Frustrasi
	Kecemasan
Respon behavior	Ekspresi emosi
	Kontrol emosi
Jenis <i>Coping</i>	<i>Emotional coping</i>
	<i>Problem coping</i>
Faktor yang mempengaruhi <i>coping</i> a. Faktor internal	
	<i>Self-perception</i>
	<i>Locus of control internal</i>
	<i>Locus of control eksternal</i>
b. Faktor eksternal	<i>Self-image</i>
	Dukungan sosial
	Pengalaman ( <i>Life-experience</i> )
<i>Prolonged stress</i>	Reaksi alarm ( <i>alarm stage</i> )
	Tahap resistensi ( <i>resistance stage</i> )
	Tahap kelelahan ( <i>exhaustion stage</i> )
Trauma	Pengalaman traumatik
Simptom	Halusinasi

Tabel 4.1. Unit Makna dan Makna Psikologi

## 1. Proses kognitif

Proses kognitif yang dimaksud adalah bagaimana subjek memberikan pemaknaan, penilaian, proses pembelajaran yang melibatkan kemampuan kognitif lainnya terhadap peristiwa 27 Mei 2006 maupun dampaknya. Proses kognitif yang terlihat pada subjek pasca-gempa adalah persepsi, transfer of learning positif. Persepsi adalah proses diterimanya rangsang (objek, kualitas, hubungan antar gejala maupun peristiwa) sampai rangsang itu disadari dan dimengerti. Ada unsur interpretasi terhadap rangsangan yang diterima, dimana kita menjadi subjek dari pengalaman kita sendiri. Proses inilah yang menyebabkan kita mempunyai suatu pengertian terhadap lingkungan.

Beberapa pengertian subjek atas peristiwa gempa yang terjadi 27 Mei 2006.

Subjek #1: ” Nggih kulo mboten ngertos, rasane peteng, ujug-ujug ‘byuk-byuk’ trus ‘glung’... trus kulo nonton anak kulo niki (anak kedua) kok mriki kengen (tangan kanan), mriki kengen (kepala), getehen...nggih kulo mboten ngertos kengeng nopo...nopo niki kiamat, kulo ngoten”

Berbeda dengan subjek 1 yang lebih mengandung unsur keagamaan (agamis), subjek 2 lebih mendasarkan pada dampak yang timbul pasca-gempa. Tercermin dalam pernyataan berikut.

Subjek #2: “gempa iki kejem mbak...mundhut wong-wong sak senenge dhewe...”

Perubahan penilaian atau pemaknaan baru tentang gempa pada diri subjek 2, muncul seiring dengan informasi yang diperoleh dari lingkungan sekitar.

“nek kagem kulo, gempa bumi ndek wingi niko sing dipundhuti yang terbaik-baik thok”

Kedua pernyataan subjek 2 diatas, disimpulkan bahwa gempa yang terjadi 27 Mei 2006 lalu sebagai salah satu peristiwa hidup yang berarti selama proses kehidupannya.

“gempa iki merupakan pengalaman yang paling berkesan selama urip (hidup)”

Gempa yang terjadi hampir satu tahun yang lalu, mengakibatkan subjek mengalami perubahan kondisi psikologis sehingga subjek melakukan penilaian terhadap perubahan kondisi tersebut. Penilaian ini hanya terjadi pada subjek 1, dan tidak terjadi pada subjek 2.

“[aktivitas pasca gempa]...nggih ming aras-arasen mbak..nggih kados wong bingung mbak...niku stress nopo mboten kulo nggih mboten ngerti mbak...”

Selain persepsi, subjek juga melakukan proses *transfer of learning positif*. *Transfer of learning positif* adalah dampak positif dari hasil pembelajaran yang terdahulu pada usaha belajar yang baru. Gempa memberikan banyak pembelajaran bagi subjek, diantaranya arti dan berharganya sebuah kehidupan. Hal ini yang dialami oleh subjek 2, yang tercermin dalam pernyataan dibawah ini. Kondisi ini tidak dialami oleh subjek 1.

“Kowe sing apik-apik yo nduk, sing sregep ngibadah. Ati-ati nek mulih semarang sesuk. Kudu menghargai hidup...”

Jadi dapat disimpulkan bahwa subjek 1, lebih cenderung mengartikan peristiwa gempa yang terjadi 27 Mei 2006 sebagai salah satu kebesaran Tuhan. Menurut subjek 1, semua yang terjadi pada dirinya sudah ditakdirkan oleh Tuhan. Pasca-gempa, subjek menilai dirinya mengalami *stress* hal ini dikarenakan subjek sadar bahwa dirinya mengalami perubahan sikap dan perilaku. Sedangkan subjek 2 menganggap gempa yang terjadi setahun yang lalu merupakan pengalaman yang paling berkesan dalam hidupnya. Menurut subjek gempa merupakan kondisi yang paling mengerikan (kondisi paling tidak menyenangkan dan mengenakan) dan paling kejam karena telah menewaskan anak kesayangannya sehingga sangat berkesan dalam hidupnya. Gempa dinilai subjek sebagai ketidakadilan Tuhan, namun penilaian tersebut mulai berubah seiring dengan informasi

yang diterimanya. Subjek 2 lebih menghagai arti kehidupan dan lebih mendekatkan diri pada Tuhan dibanding sebelum terjadi gempa.

## **2. Jenis *stress***

Secara umum, *stress* didefinisikan sebagai suatu tekanan atau tegangan yang bersumber dari *stressor*. Gempa merupakan sumber *stress* yang paling kuat dan berdampak negatif bagi kehidupan subjek. Subjek mengalami banyak tekanan baik yang berasal dari dalam dirinya sendiri maupun yang berasal dari luar. Tiap-tiap subjek mengalami tingkat dan jenis *stress* yang berbeda. Jenis *stress* yang muncul pada subjek diantaranya adalah tekanan, kecemasan, frustrasi.

Tekanan yang dimaksud ini dapat berasal dari tekanan lingkungan alam maupun tekanan lingkungan sosial. Tekanan lingkungan alam sangat terasa beberapa waktu pasca-gempa terjadi. Tekanan lingkungan alam lebih dirasakan oleh subjek 1 dari pada subjek 2. Tersirat dalam pernyataan berikut.

” [kondisi pasca gempa]...wah hawane rak ngenaki niko mbak...kan gempa susulan terus mbak...mati lampu, jawah, petir maleme...nggih uyuk-uyukan, lha wong ming cilik tendone dadine yo teles kodanan mbak...sampe ndalu mbak...wah suasane ngeri banget mbak...”

Tekanan lingkungan sosial sangat dirasakan oleh kedua subjek penelitian. Tekanan sosial yang dimaksud salah satunya adalah situasi yang dialami individual lain yang mampu membuat subjek merasa tertekan atau tidak nyaman.

Subjek #1: ” ...lah tasih mumet, sedih nek kelingan anak kulo, mikir kulo...kulo nggih kadang iri kaliyan liya-liyane sing keluargane isih utuh-utuh kok aku sing mung duwe anak loro kok dipundhut setunggal...tapi yen pun shalat, kelingan kaliyan sing nggawe urip...rumaos yen pun takdire nggih pun...atikulo nggih radi lerem”

Subjek #2: “aku ki nek ono wong sing guyu ngak karo anakke ki ra seneng ik, kadang rasan-rasan dhewe ‘ngopo nguyu ngakak-ngakak, suk yo mati’...tapi yo aku trus sadar...”



Tekanan sosial juga dirasakan ketika subjek dihadapkan pada suatu kondisi yang mengingatkannya pada anaknya yang merupakan sumber *stressor*. Hal ini dirasakan oleh kedua subjek penelitian, hal ini didukung oleh pernyataan masing-masing subjek berikut ini.

Subjek #1: "...nek enten tontonan, niki (anak kedua) kulo ajak nonton yen ngerti ono sing rambut dhowo kados anak kulo ingkang ageng, trus dioyak kok mbak..."mak-mak mbak t-tii, nderek mbak ti-ti..." wah kulo nggih cos-cosan (nangis) teng ndalan mbak.."

Subjek #2: "iroh sosok koyo mbak nuri...celana pendek pake kaos merah...trus mak tratap....duh piye-duh piye...aku trus meneng wae mbak...berdoa ben kuat...medhun-medhun gembroyos mbak...trus tak renungi dhewe..."

Selain tekanan atau tekanan subjek juga mengalami kecemasan (*kecemasan*) yang merupakan salah satu jenis atau jenis *stress*. Kecemasan sendiri secara umum diartikan sebagai suatu kecemasan atau kekhawatiran. Kekhawatiran yang kurang jelas atau tidak mendasar, yang dimaksud kurang jelas atau tidak mendasar disini adalah ketidakpastian kekhawatiran tersebut benar-benar terjadi. Kondisi ini dialami oleh kedua subjek penelitian. Hal ini terlihat dalam pernyataan sebagai berikut.

Subjek #1: "[kondisi pasca gempa]...wah hawane rak ngenaki niko mbak...kan gempa susulan terus mbak...mati lampu, jawah, petir maleme...nggih uyuk-uyukan, lha wong ming cilik tendone dadine yo teles kodanan mbak...sampe ndalu mbak...wah suasane ngeri banget mbak..."

Subjek #2: "yo wedi mbak...iki lho mbak nek weruh blandar gede-gede iki takut sekali.. rasane ki koyo-koyone mak 'bluk'..."

Disamping tekanan dan kecemasan, jenis *stress* muncul dalam bentuk frustrasi. Subjek 1 dan subjek 2 mengalami apa yang dinamakan dengan frustrasi. Frustrasi muncul karena adanya kegagalan memperoleh kepuasan, rintangan terhadap aktivitas

yang diarahkan untuk mencapai tujuan tertentu, atau keadaan emosional yang diakibatkan oleh rasa terkekang, kecewa dan kekalahan.

Subjek #1: "...lha pripun nggih mbak...anak mbajeng...sire dingo lanjutan..."

Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berikutnya, yang mencerminkan emosi kekecewaan karena kegagalan mencapai kepuasan.

Subjek #1: "...anak kulo niku dites IQ...hasile ngendikaaken yen jenius, ati kulo nggih bungah banget...biso diandelaken sesuk...tapi malah...nggih pun...saking remenne kulo kaliyan anak kulo...teng pengungsian kulo kaliyan bapake niki crito anak kulo sampe jam 2 teng tendo..."

Pernyataan subjek 2 yang menyatakan kekecewaannya terhadap situasi yang sedang dialami sehingga kepuasan yang diharapkan tidak dapat tercapai.

Subjek #2: "aku ki sejatine kelingan mbak nuri kelingan banget...kelangane piye...bocah sing tak harapke isoh ngurusi bapak kaliyan ibu nek tuwo cuma mbak nuri...trus saiki mbak nuri ra ono, sopo sing arep ngurus aku mbak suk nek tuwo..."

Disimpulkan bahwa jenis *stress* yang dialami oleh subjek antara lain tekanan, kecemasan, dan frustrasi. Subjek mengalami *stress* diakibatkan karena tekanan yang dialami baik tekanan yang berasal dari lingkungan alam (gempa susulan, cuaca) yang terjadi pasca-gempa dan lingkungan sosial. Lingkungan sosial memicu timbulnya *stress* pada subjek. Kecemasan yang dialami oleh subjek disebabkan oleh faktor alam (ketidak stabilan kondisi alam, cuaca, atap rumah). Frustrasi merupakan kekecewaan, keputusan subjek akan kegagalan mencapai masa depan yang cerah bersama anak yang dibangga-banggakan.

### 3. Respon behavior

Respon behavior disini, dibagi menjadi dua kategori yaitu ekspresi emosi dan kontrol emosi. Ekspresi emosi adalah bentuk-bentuk pengungkapan perasaan. Sedangkan kontrol emosi merupakan kemampuan mengendalikan perasaan supaya tidak keluar tampak kasat mata secara berlebihan.

Ekspresi emosi yang muncul pada ke dua subjek penelitian meliputi ekspresi verbal (*verbal expression*) dan ekspresi wajah dan tubuh (*facial and bodily exspression*). ekspresi wajah dan tubuh (*facial and bodily exspression*), dapat terlihat dari pernyataan-pernyataan berikut.

Subjek #1: "...nek enten tontonan, niki (anak kedua) kulo ajak nonton yen ngerti ono sing rambut dhowo kados anak kulo ingkang ageng, trus dioyak kok mbak..."mak-mak mbak t-tii, nderek mbak ti-ti..." wah kulo nggih cos-cosan (nangis) teng ndalan mbak..."

Subjek #2: "maaf ya mbak aku nangis...aku yo isin sebenere mbak nangis koyo ngene...tapi nek bar nangis trus lego"

Ekspresi emosi juga diungkapkan melalui kalimat verbal, tercermin dalam pernyataan-pernyataan dibawah ini.

Subjek #1: "...nek anak kulo waras, sanajano omahe ambruk mboten nopo-nopo...kabeh waras, kulo mboten nopo-nopo...tapi ndilalahe Gusti Allah ngersaaken ngoten, nggih...wah..."

Subjek #2: "...aku rak relo mbak anak ku kok rak ono, anakku sing apik dhewe kok yo tego-tegone dipundhut to"

Ekspresi emosi secara verbal yang diungkapkan oleh subjek 2, lebih banyak mencerminkan emosi kekecewaan, kemarahan yang menyiratkan ketidakadilan sang pencipta secara eksplisit daripada subjek 1. Hal ini didukung oleh pernyataan dibawah ini.

“ Tuhan ki ora adil, moso anakku sing sregep ngibadah, seneng tetulung, ora tau gawe wong tuwo susah kok dipundhut to...”

Ekspresi verbal juga diungkapkan oleh subjek 2 dibawah kesadaran ketika dihadapkan situasi yang sifatnya menekan atau kurang menyenangkan.

“aku ki nek ono wong sing ngguyu ngakak karo anakke ki ra seneng ik, kadang rasan-rasan dhewe ‘ngopo ngguyu ngakak-ngakak, suk yo mati’ ...tapi yo aku trus sadar...”

Bentuk kontrol emosi yang diperlihatkan oleh subjek penelitian, meliputi supresi dan represi. Supresi merupakan proses merintangai implus-implus atau pemikiran-pemikiran yang kurang berkenaan secara sadar dan disengaja. Berbeda dengan supresi, represi dilakukan secara tidak sadar.

Bentuk kontrol emosi secara supresi lebih ditonjolkan oleh subjek 2 daripada subjek

1. Berikut adalah pernyataan subjek 2, yang mencerminkan bentuk kontrol emosi supresi.

“ iroh sosok koyo mbak nuri...celana pendek pake kaos merah...trus mak tratap....duh piye-duh piye...aku trus meneng wae mbak...berdoa ben kuat...medhun-medhun gembroyos mbak...trus tak renungi dhewe...”

Bentuk kontrol emosi lainnya adalah represi, antara subjek 1 dengan subjek 2 merepresikan perasaannya dibawah ambang sadar untuk sementara waktu. Pengendalian emosi ini yang dilakukan subjek 1 dan subjek 1 memiliki batas waktu sampai suatu stimulus memicu munculnya perasaan tersebut ke kesadaran.

Subjek #1: “...lah tasih mumet, sedih nek kelingan anak kulo, mikir kulo...kulo nggih kadang iri kaliyan liya-liyane sing keluargane isih utuh-utuh kok aku sing mung duwe anak loro kok dipundhut setunggal...tapi yen pun shalat, kelingan kaliyan sing nggawe urip...rumaos yen pun takdire nggih pun...atikulo nggih radi lerem”

Subjek #2: “pernah lho mbak nonton tv. Ono wong sing kemayu aku sampe ngomong dhewe ‘kowe ki ojo kemayu mengko mati lho koyo anak ku’...aku ki ngomong yo asal ngomong wae..”

Penekanan perasaan secara tidak sadar ini lebih cenderung berlandaskan pada agama dan pernyataan-pernyataan yang menghibur atau menguatkan hati. Hal ini diperkuat dengan pernyataan berikut ini:

Subjek #1: "...tapi nggih nyerak terus kaliyan gusti allah kemawon mbak yen kelingan...kulo solat trus lerem atine"

"..kulo nggih dinasehati liyo-liyane "yen takdire ngono, mbok neng jero wo yo bakal kapundut"...nggih atiku rodo lerem malih.."

Subjek #2: "...trus sembayang...trus kuat maneh"

Diperkuat lagi dengan pernyataan berikut

"Tambah kuat, wektu mase ngendiko 'buk sing dipundhut kaliyan gusti sing apik-apik kemawon'"

Perubahan emosional yang dialami subjek pasca-gempa membuat subjek berperilaku tertentu. Subjek kurang dapat mengontrol emosinya, sehingga emosi yang muncul termanifestasi dalam perilaku tertentu (agresi verbal, perubahan mimik muka dan tubuh). Sedikit demi sedikit subjek mulai dapat mengontrol emosinya dengan melakukan represi (menekan perasaan dengan melakukan aktivitas yang mampu menstabilkan emosinya secara tidak disengaja) dan supresi (mengendalikan emosi secara sadar, dengan melakukan aktivitas yang dapat menurunkan tegangan emosi) supresi lebih banyak dicenderung dilakukan oleh subjek 2.

#### **4. Jenis coping**

Jenis *coping* yang muncul dalam penelitian adalah *problem focus coping* dan *emotional focus coping*. Pengertian *emotional focus coping* adalah usaha untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang penuh *stress*, biasanya digunakan apabila individu merasa tidak mampu mengubah situasi yang tidak mampu mengubah situasi yang menimbulkan tekanan. Sedangkan *problem focus coping* merupakan usaha yang

dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh *stress* dengan potensi yang dimiliki individu tersebut untuk memecahkan permasalahan yang sedang dihadapi.

*Emotional focus coping* yang tampak subjek penelitian meliputi, kembali keagama, *coping* untuk memperoleh dukungan sosial, penginterpretasian positif, penerimaan, dan pengingkaran (*denial*). Yang dimaksud dengan kembali ke agama adalah dengan memperbanyak aktivitas keagamaan yang meliputi tindakan berdoa dan memperbanyak ibadah meminta bantuan pada Tuhan untuk mengurangi *stressor*. Hal ini tercermin dalam pernyataan sebagai berikut.

Subjek #1: ” ...lah tasih mumet, sedih nek kelingan anak kulo, mikir kulo...kulo nggih kadang iri kaliyan liya-liyane sing keluargane isih utuh-utuh kok aku sing mung duwe anak loro kok dipundhut setunggal...tapi yen pun shalat, kelingan kaliyan sing nggawe urip...rumaos yen pun takdire nggih pun...atikulo nggih radi lerem”.

Subjek #2: “tapi kuatku yo tak lambari karo berdoa, nyuwun kaliyan gusti diberi kekuatan terus”

*Coping* untuk mencari dukungan emosional, *coping* ini digunakan individu untuk mencari dukungan secara emosional untuk memperkuat tindakannya guna mengurangi *stressor*, memperoleh simpati dan pengertian orang lain. Kondisi ini terlihat dalam pernyataan subjek berikut ini.

Subjek #1: “nggih kadose mboten saget ngilangaken kedadosan niku, nek nangis-nagis nggih lumrah to ya mbak...”

Subjek #2: “Aku ki yo ngene mbak, ora ono opo-opo...mengko datange tiba-tiba. Nek kon lali blas ra yo ra isoh, nek bapak kan enak, isoh guyon-guyon karo kancane neng sekolahan, nek aku mung karo tukang-tukang...”

Penginterpretasian positif merupakan salah satu *emotional focus coping*, yakni berusaha bersikap positif terhadap situasi yang dihadapi dengan melihat dari sudut

pandang yang positif, belajar dari pengalaman dan mencari hikmah dari situasi yang dialami. Subjek 2 penelitian juga menunjukkan salah satu jenis *coping* ini.

” Tapi mungkin yo wis ginerise kok yo mbak... mungkin anakku dipendhet dhisik mungkin itu yang terbaik, supaya hatinya tetep suci...tur yo mungkin mbak nuri wis kepenak ning surgo yo mbak...”

Disamping ke tiga bentuk *emotional focus coping* diatas, ada juga yang dinamakan penerimaan. Penerimaan yaitu menerima kenyataan bahwa situasi *stress* telah terjadi, nyata. Ke-2 subjek penelitian menunjukkan hal tersebut, seperti yang tersirat dalam pernyataan berikut ini.

Subjek #1: ” ...nggih pripun nggeh, mesti relo. Tapi sak niki nggih pun biasa ketimbang pas awal-awale”

Subjek #2: “yo nek digagas yo nglangut mbak...tapi yo emang wis garise semono...yo kuat...”

Terakhir adalah pengingkaran (*denial*), merupakan bentuk *emotional focus coping* yang merupakan penolakan untuk percaya bahwa *stressor* itu ada dan bertindak seolah-olah tidak terjadi apa-apa pada dirinya. Terlihat dalam pernyataan subjek sebagai berikut.

Subjek #1: ” ...kulo raose ora tegel ninggalke anak kulo, padahal anak kulo kan pun dikubur to yo mbak...tapi rasane nek kelingan ora tegel meh ninggalke...”

Hal ini juga dirasakan oleh subjek 2, yang menyatakan bahwa:

Subjek #2 : “Pas ngungsi aku ora tenang, ono suorone mbak nuri sing mbisiki sampe ke hati ‘mbok manthuk to bu’ trus aku yo ngajak bapake manthuk mbak...”

Ada jenis *coping* lain yang ditampilkan oleh subjek penelitian, yakni *problem focus coping*. *Problem focus coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh *stress*. Usaha untuk mengurangi *stressor*, individu akan mengatasi dengan mempelajari cara-cara atau keterampilan-keterampilan yang baru bila dirinya yakin akan dapat mengubah situasi. Bentuk *coping* yang ditunjukkan antara lain:

*coping* aktif, *coping* dengan dukungan sosial, perencanaan, penundaan aktivitas, pembatasan aktivitas.

*Coping* aktif adalah yaitu proses pengambilan tindakan aktif untuk mencoba menghilangkan atau memperbaiki *stressor* atau memperbaiki efek dari *stressor* tersebut. Subjek penelitian melakukan *coping* aktif biasanya dengan mengalihkan perhatiannya terhadap *stressor* yang bertujuan untuk mengurangi tekanan dengan melakukan beberapa aktivitas, misalnya: melakukan aktivitas rutin rumah tangga, bekerja. Seperti yang terlihat dalam pernyataan berikut ini.

Subjek #1: " ...nggih adem-panas mbak, tapi nggih kulo pekso dingge masak, teng sawah...sak tekane mbak...dingge nglamur-nglamur mawon mbak..."

Diperkuat dengan pernyataan subjek berikut ini

Subjek #1: " nek mboten wonten slawure mbok menawi kulo sampun *stress*.."

Subjek 2 juga melakukan hal yang sama seperti subjek 1 untuk mengurangi tekanan terhadap *stressor*, karena subjek 2 tidak memiliki pekerjaan diluar rumah maka aktivitasnya hanya seputar pekerjaan rumah tangga. Hal ini diperkuat dengan pernyataan subjek berikut ini.

Subjek #2: "Nek aku wis nglangut, rak ono gawean ak yo utak-utik opo wae mbak ben ono kegiatan..."

*Coping* dengan mendapatkan dukungan sosial, dilakukan dengan pencarian informasi melalui media elektronik, media massa atau dari orang lain. Hal ini membuat subjek membuka wawasan tentang dunia luar yang sifatnya positif mendukung usaha mengurangi *stressor*, seperti yang tercermin dalam pernyataan berikut ini.

"Pernah to diajak bapak jalan-jalan trus aku diuduke neng pojokan Jabung..mbak...trus bapake ngendiko "lho kono kae yo ono sing tinggal, ora mung awake dhewe tho bu..."



Disamping subjek membuka wawasan tentang dunia luar seperti yang dikemukakan diatas, dengan informasi yang diberikan oleh orang lain subjek mampu mengurangi *stressor*. Seperti yang tersirat dalam pernyataan berikut ini.

“tapi sak iki yo wis kuat, saiki kuat maneh pas krungu akeh bencana-bencana. Berarti anakku ono kancane...”

Untuk melanjutkan kehidupan selanjutnya, maka para penyintas perlu menyusun strategi atau perencanaan untuk membangun kehidupan berikutnya. Dalam hal ini aktivitas menyusun rencana atau strategi guna membangun kehidupan selanjutnya guna mengurangi *stressor* dikemudian hari merupakan serangkaian proses *coping*, yaitu *coping* perencanaan.

Subjek #1: “...nggih kulo mesti urip mbak, nek mboten sopo sing ngurusi bapake, genduk sing cilik. Sanajan gelo banget mbak”.

Subjek #2: “yen aku ngene terus, aku kelingan bapake njuk piye neng omah, mas yuli trus sopo sing ngurusi, aku rak entuk ngene terus mesti bangkit...ora nangis terus aku yo isin mbak ngene terus, gek ndang ndandani omah”.

Subjek penelitian melakukan pembatasan aktivitas untuk mengurangi *stressor*. Subjek 2 melakukan pembatasan aktivitas yang berhubungan dengan sosialisasi dengan lingkungan sekitar, seperti arisan, berinteraksi dengan tetangga.

Subjek #1: “[aktivitas pasca gempa]...nggih ming aras-arasen mbak..nggih kados wong bingung mbak...niku *stress* nopo mboten kulo nggih mboten ngerti mbak”

Subjek #2: “aku ki nek weruh sebayane mbak nuri ki rasane sedih, kelingan...dadine aku ki durung suwe lho mbak lungo adoh-adoh...lagi akhir-akhir iki”.

Subjek penelitian juga melakukan penundaan aktivitas untuk mengurangi *stressor*, yaitu *coping* secara pasif dengan menunda melakukan tindakan sampai saat yang tepat.

Hal ini ditampilkan oleh subjek 2 yang tercermin pada pernyataan subjek dibawah ini:

“Ken ngajak kulo arisan teng sekolah, trus kulo sanjang “sesuk wae yo pak, ak during kuat”.

*Coping* yang digunakan oleh subjek makin lama makin berkembang. Awalnya subjek menggunakan *coping* yang berorientasi pada emosi. Hal ini dikarenakan subjek lebih dikuasai oleh emosi daripada akal sehat untuk mengatasi semua masalah. Seiring dengan informasi serta dukungan yang diberikan oleh saudara dan tetangganya, *coping* yang digunakan mulai berubah. Subjek lebih terfokus pada masalah yang sedang dihadapi daripada emosionalnya, mulai menggunakan *coping* yang berfokus pada masalah. Subjek mulai bisa memilih *coping* mana yang harus digunakan untuk menghadapi *stressor*. Perbedaannya, subjek 1 lebih cepat tanggap dalam memilih *coping* mana yang sesuai dengan kondisi yang dihadapi daripada subjek 2. Subjek 2 memerlukan waktu yang cukup lama untuk mengubah caranya untuk mengurangi atau menghilangkan *stressor*.

## **5. Faktor-faktor yang mempengaruhi *coping***

### **a. Faktor internal**

Faktor-faktor internal yang mempengaruhi proses *coping* hasil penelitian yang ditemukan adalah faktor kepribadian yang mencakup *locus of control self-perception*, *self-image*. *Locus of control* yang dimaksud adalah sesuatu hal atau seseorang yang oleh individu dipandang bertanggung jawab terhadap keberhasilan, maupun kegagalan yang dialami termasuk hadiah dan hukuman yang diterimanya. Dua bentuk *Locus of control* dalam diri suatu individu yakni *locus of control internal* dan *locus of control eksternal* yang ditampilkan oleh subjek penelitian.

*Locus of control internal* memiliki pengertian bahwa, diri individu yang bersangkutan dipandang bertanggung jawab terhadap kejadian yang menimpa individu yang bersangkutan. Subjek menganggap meninggalnya anaknya dikarenakan oleh

dirinya, hal ini lebih terlihat di diri subjek 1 daripada subjek 2. Hal ini tercermin dalam pernyataan berikut ini.

“[kejadian pas gempa]...Lha anak kulo sing ageng posisine teng ngarep lawang. Lah terus kulo ngakon anak kulo sing gede, kulo kon mlajar rumiyen. Lah niku, sing nggawe kulo gelo nggih niku. Saumpomo tetep teng jero kalian kulo, mungkin mboten nopo-nopo mbak”

Sedangkan *locus of control eksternal*, memandang faktor luar yang bertanggung jawab terhadap apa yang terjadi (kematian anak). Hal ini lebih menonjol terlihat pada diri subjek 2. Tercemin dalam pernyataan berikut ini.

Subjek #1: “...tapi yen pun shalat, kelingan kaliyan sing nggawe urip...rumaos yen pun takdire nggih pun...atikulo nggih radi lerem.

Sedangkan subjek 2 menyatakan, bahwa:

Subjek #2: “kadang pernah lho mbak, ngomong dhewe ‘kancane anakku ki okeh tapi rak isoh nulungi’”.

“Tuhan ki ora adil, moso anakku sing sregep ngibadah, seneng tetulung, ora tau gawe wong tuwo susah kok dipundhut to...”

Self-perception adalah bagaimana individu tersebut menilai dirinya sendiri. Subjek 1, menilai dirinya tidak dipercaya untuk menjaga titipan tuhan (anak) seperti orang lainnya yang keluarganya masih lengkap. Penilaiannya lebih menitik beratkan pada hubungan antara subjek 1 dengan tuhan. Sedang subjek 2 tidak memperlihatkan kondisi tersebut.

”Kulo kadang iri kaliyan liyane, sing keluargane podho nglumpuk...raos kulo kaliyan gusti allah “kok kulo mboten dipercoyo njogo anak loro” rasane pripon ngaten mbak”

Self-image adalah bagaimana individu menggambarkan tentang dirinya, subjek penelitian lebih cenderung menggambarkan kondisi dirinya pasca-gempa. Menggambarkan kondisi psikologisnya, yang nampak dari perubahan perilaku yang terjadi pada masing-masing subjek penelitian.

Subjek #1: "...nggih dereng lerem sepenuhe mbak..tapi nggih semenjak 40 dino anak kulo pun rodo saged ngrelaaken...tapi nek sederenge 40 dinten niku mbak...wah koyo wong putus asa niko mbak...kan sederenge 40 hari kan jare neng agama isih neng ngomah roh e"

Subjek #2: "kulo niku mbak setelah kejadian...wis koyo wong stres"

Pengalaman atau *life-experience* mempengaruhi individu dalam menyikapi suatu masalah. Pengalaman hidup yang diperoleh dari masa lalu dijadikan sebuah pembelajaran untuk menghadapi permasalahan dimasa yang akan datang. Pengalaman juga melatih mental untuk lebih siap menghadapi rintangan-rintangan kehidupan yang nantinya akan dihadapi. Hal ini yang dirasakan oleh subjek 1, dari kecil dia sudah terbiasa merasakan kesengsaraan dan kesedihan ditinggalkan orang-orang yang dicintai.

"...keluarga kulo niku sengsoro kok mbak, kulo kelas 2 pun ditinggal bapak kulo, simbok niko nguripi anak 6 ... kulo niki diuji terus lho mbak...anak kulo, ibuk kulo...dadi wis biasa nek ngrasake rekoso..."

Faktor-faktor yang mempengaruhi subjek dalam memilih dan menggunakan jenis *coping*, antara lain: *locus of control eksternal*, *locus of control internal*, pengalaman, dukungan sosial. Subjek 1 lebih menonjolkan *locus of control internal* dalam menyikapi kematian anaknya. Sedangkan subjek 2 menggunakan *locus of control eksternal* dalam menyikapi kematian anaknya. Pengalaman hidup yang dimiliki subjek 1 lebih memberikan kesiapan mental dalam menghadapi problematika hidup dibandingkan subjek 2. Dukungan sosial mendorong individu untuk mencari cara alternatif untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

#### b. Faktor eksternal

Dukungan sosial mempengaruhi orang dalam memilih cara penyelesaian sebuah permasalahan. Hal ini berhubungan dengan motivasi yang diberikan oleh orang-orang sekitar kepada individu tersebut untuk menyelesaikan masalahnya. Dukungan inilah yang

dirasakan oleh subjek, yang mampu memotivasi dirinya untuk bangkit dari keterpurukannya. Dukungan positif dari suami, sanak saudara sangat, tetangga serta orang-orang menyayangi mereka. Hal ini terlihat pada subjek 1 yang memperoleh dukungan dari tetangga dan saudara, sedang dukungan suami kurang begitu terlihat dikarenakan suami juga mengalami kondisi yang sama. Berbeda dengan sedang subjek 1, subjek 2 lebih besar mendapatkan dukungan suami, dan saudara. Subjek 2, kurang dapat menerima respon dari tetangga karena dianggap tidak mampu membantu dirinya untuk mengatasi masalah. Dukungan tersebut tercermin dalam pernyataan berikut.

Subjek #1:

Dukungan dari tetangga:

” kulo nggih dinasehati liyo-liyane “yen takdire ngono, mbok neng jero wo yo bakal kapundut”...nggih atiku rodo lerem malih...”

Dukungan dari sanak saudara:

“...nggih sak bibare gempu, sederek-sederek podo teko mbak...mbak, setune gempu sederek-sederek podo niliki...slosone wangsul malih...khawatir kaliyan kulo...wedi nek stres nopo pripon trus diajak ngungsi teng griyone mriko tapi kulo mboten purun...”

Subjek #2:

Dukungan dari suami:

“Pernah to diajak bapak jalan-jalan trus aku diuduke neng pojokan Jabung..mbak...trus bapake ngendiko “lho kono kae yo ono sing tiggil, ora mung awake dhewe tho bu...”

Dukungan dari saudara:

“lha sedulur-sedulur kulo nggih sire kulo ken dolan teng solo daripada neng ngomah dhewe .”

## **6. *Prolonged stress***

Individu yang belum mampu mendapatkan pemecahan permasalahan yang sedang dihadapi, akan terus mengalami *stress*. *Stress* yang berkelanjutan inilah yang dinamakan istilahnya dengan *prolonged stress*. Ada tiga tahap dalam *prolonged stress* yang akan

dilalui individu apabila individu mengalami *prolonged*, yakni tahap alarm, tahap resistensi, tahap kelelahan.

Tahap alarm, tahap dimana individu merasakan perubahan secara fisik akibat *stressor* yang dihadapi. Contohnya: sakit kepala.

Subjek #1:

Kondisi beberapa bulan kurang lebih 3 bulan pasca-gempa:

"Liyane koyo-koyo wo isoh maem tapi kulo nggih mboten saget maem, meski ditawari ken maem, tapi kulo mboten pengen maem...kulo pasrah rasane..."

Setelah lebih dari 3 bulan:

"...lah tasih mumet, sedih nek kelingan anak kulo, mikir kulo...kulo nggih kadang iri kaliyan liya-liyane sing keluargane isih utuh-utuh kok aku sing mung duwe anak loro kok dipundhut setunggal...tapi yen pun shalat, kelingan kaliyan sing nggawe urip...rumaos yen pun takdire nggih pun...atikulo nggih radi lerem"

Subjek #2:

kondisi subjek setelah kurang lebih 3 bulan pasca-gempa:

"[ada perubahan pada diri subjek setelah gempa]...berat badan menurun..."

Setelah lebih dari 3 bulan pasca gempa:

"yo, wis isoh mbak....tapi yo biasa nek lagi kelingan mbak...gembrobyos...nek wektune manthuk kerjo...trus nek meh kerjo...sering mak tratap..."

Tahap resistensi adalah tahap dimana individu masih mencari solusi untuk permasalahannya. Salah satunya adalah *coping*, sehingga dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti tercermin dalam proses *coping* yang dilakukan oleh subjek baik penyelesaian yang berfokus pada emosional atau berfokus pada masalah.

Tahap kelelahan atau *exhaustion stage* adalah tahap dimana individu mengalami kelelahan dalam mencari solusi untuk keluar dari *stressor*, tidak tahu lagi harus berbuat apa. Subjek 1 tidak tahu lagi harus bagaimana menghadapi situasi yang sedang dialami (kehilangan anak) sehingga subjek pasrah terhadap apa yang akan terjadi pada dirinya

dikemudian hari, didukung dengan nafsu makannya yang menurun tidak menutup kemungkinan individu mengalami kelehan fisik dan psikis. Tetapi subjek seolah-olah tidak peduli lagi dengan keadaan dirinya. Sedangkan subjek 2, terlihat mengalami kelelahan psikis dan fisik yang berdampak pada proses kognisi. Hal ini terlihat dari bagaimana subjek menilai suatu stimulus sehingga terjadi kesalahan persepsi.

Subjek #1: “Liyane koyo-koyo wo isoh maem tapi kulo nggih mboten saget maem, meski ditawari ken maem, tapi kulo mboten pengen maem...kulo pasrah rasane...”

Subjek #2: “Pas ngungsi aku ora tenang, ono suorone mbak nuri sing mbisiki sampe ke hati ‘mbok manthuk to bu’ trus aku yo ngajak bapake manthuk mbak.. ...”

Subjek mengalami *stress* yang berkelanjutan ketika masalah yang dialami belum mendapatkan solusinyai. Tahap-tahap yang dilalui subjek ketika mengalami *stress* yang berkelanjutan (*prolonged stress*) adalah tahap alarm, tahap resisten, tahap kelelahan. Tahap alarm ditandai dengan perubahan fisik yang dialami oleh subjek, seperti: sakit kepala, penurunan berat badan, alergi. Tahap resisten, merupakan tahap dimana subjek mencari solusi untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi yaitu dengan memilih jenis *coping* yang sesuai. Tahap kelelahan, ketika individu mengalami kelelahan baik secara fisik maupun psikis yang mengganggu proses kognisi subjek. Subjek membutuhkan beberapa waktu untuk memulihkan kemampuan kognisinya untuk melakukan usaha guna mengurangi atau menghilangkan *stressor*.

## **7. Trauma**

Pengalaman traumatik merupakan peristiwa hidup yang mengakibatkan individu mengalami penderitaan secara psikologis maupun fisiologis. Peristiwa tersebut menyisakan luka baik psikis maupun fisik, yang mengakibatkan individu tersebut mengalami trauma. Dalam kondisi ini subjek mengalami penderitaan secara psikologis.

Subjek 1 mengalami trauma pasca-gempa. Kondisi ini terlihat dari pernyataan berikut.

” Bibar niku kulo kok ngrasake koyo-koyo trauma mbak...pas sare nek wonten suaro, mbok menawi ming suoro angin mawon rasa-rasane pengen mlajah. Mleter niko

Sedangkan subjek 2, tidak terlihat individu tersebut mengalami trauma. Subjek 2 lebih cenderung mengalami kecemasan yang mengakibatkan stress. Sehingga ada rasa khawatir terhadap suatu stimulus.

Gempa bumi 27 Mei 2007 yang merupakan pengalaman traumatis menimbulkan luka psikis bagi individu yang mengalaminya, hal ini sangat dirasakan oleh subjek 1. Luka psikis yang dialami oleh subjek 1 adalah perasaan trauma yang timbul apabila ada stimulus yang mengingatkan subjek pada peristiwa traumatis yang pernah dialaminya.

## **8. Simptom**

*Coping* yang tidak sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi akan cenderung mengakibatkan dampak pada individu yang menggunakannya, misalnya: halusinasi. Kondisi ini dialami oleh subjek 2, karena *coping* yang digunakan tidak sesuai dengan kondisi yang dialami maka subjek mengalami halusinasi.

“Pas ngungsi aku ora tenang, ono suorone mbak nuri sing mbisiki sampe ke hati ‘mbok manthuk to bu’ trus aku yo ngajak bapake manthuk mbak..”

Subjek belum dapat menerima keadaan yang dialaminya. Peningkaran-peningkaran yang dilakukan subjek akan kenyataan, bahwa anaknya telah meninggal membuat subjek hanyut dalam perasaanya. Memori subjek tentang anaknya, cenderung berdampak negatif bagi subjek 2. Subjek 2 mengidentifikasi stimulus suara dengan suara anaknya yang telah meninggal. Kondisi ini cenderung diakibatkan karena subjek 2 diliputi perasaan tanpa disertai dengan akal sehat dalam menerima dan mengolah informasi.



#### **D. Pemetaan Konsep**

Peta konsep menerangkan keterhubungan antar unit makna. Peta konsep ini menggambarkan proses *coping stress* pada wanita penyintas pasca-gempa. Peneliti mencoba menjelaskan keterkaitan antar unit makna dengan menggunakan bagan dan deskripsi proses *coping stress* para wanita penyintas pasca-gempa yang akan akan ditampilkan akhir sub bab ini.

Bagan yang dibuat oleh peneliti menerangkan bahwa, *stressor* yang muncul pada waktu pasca-gempa mempengaruhi kehidupan para wanita penyintas. Pemaknaan *stressor* sangat berpengaruh pada kelanjutan hidup wanita penyintas. Individu yang menganggap *stressor* tersebut sebagai sebuah tekanan dan merasakan tekanan maka individu mengalami *stress* yang ditimbulkan oleh *stressor* tersebut. Bentuk *stress* yang muncul meliputi kecemasan yang mempengaruhi perilaku subjek yang selalu dibayangkan ketakutan setiap kali melakukan aktivitas, rasa frustrasi yang merupakan kekecewaan serta keputusan terhadap situasi yang sedang dihadapi karena tidak sesuai dengan apa yang diharapkan yaitu memiliki tumpuan hidup dimasa tua, tekanan-tekanan yang ditimbulkan dari luar individu itu sendiri. Individu yang memaknai *stressor* sebagai suatu kondisi yang mengancam, berbahaya, menyisakan luka psikis dan mempengaruhi perilaku selanjutnya maka individu disebut mengalami trauma akibat pengalaman traumatik yang pernah dialaminya. Trauma didalamnya terdapat unsur *stress*, namun *stress* belum tentu mengakibatkan sebuah trauma

Respon yang terlihat, secara kasat mata dari wanita penyintas menghadapi menanggulngi *stress* yang sedang dialami terlihat dari bagaimana mereka mengekspresikan emosinya dan bagaimana control emosi yang dilakukan oleh para

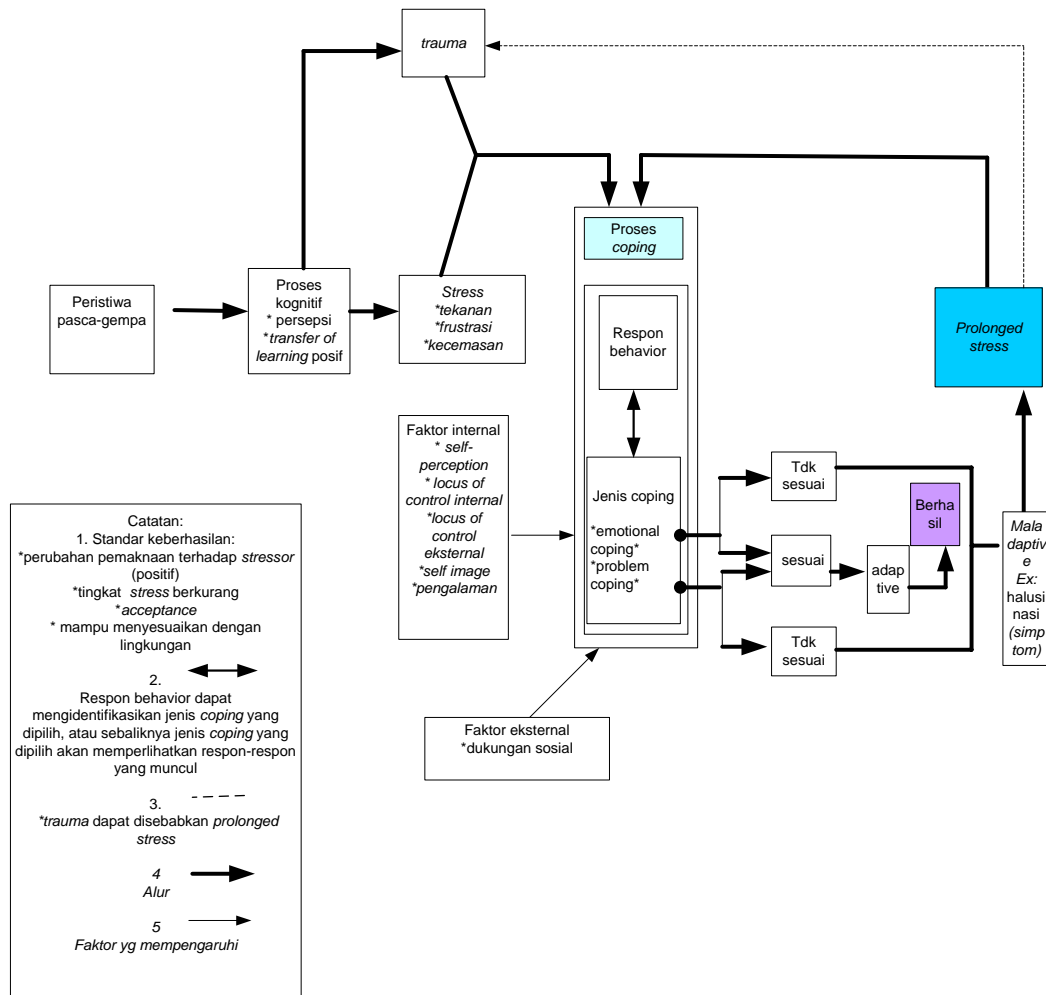
subjek. Pengekspresian emosi yang paling menonjol dari subjek penelitian adalah ekspresi verbal, emosi yang diungkapkan lewat kalimat verbal serta intonasi berbicara. Ekspresi verbal adalah perubahan mimik muka dan gerak tubuh yang terlihat pada saat proses wawancara yang menggambarkan kondisi dirinya, seperti menangis, memegang kepala, mata berkaca-kaca. Sedangkan kontrol emosi yang sering dilakukan oleh subjek adalah represi dan supresi. Dimana untuk represi, subjek merepresikan emosinya kedalam dirinya sehingga tidak muncul kepermukaan secara tidak sadar, misalnya berdiam diri sambil berdoa untuk menstabilkan emosinya. Sedangkan supresi adalah secara sadar mengatur emosinya supaya tidak keluar kepermukaan.

Usaha yang dilakukan oleh subjek untuk mengatasi atau mengurangi *stressor* yang mengakibatkan suatu tekanan terakumulasi dalam proses *coping* yang dilakukan oleh masing-masing subjek. Bentuk *coping* dipakai oleh subjek penelitian adalah *emotional focus coping* dan *problem focus coping*. *Emotional focus coping* terdiri dari kembali ke agama, pencarian dukungan secara emosional, penginterpretasian secara positif, penerimaan, pengingkaran. Sedangkan untuk *problem focus coping* meliputi *coping* aktif, dengan dukungan sosial, *coping* perencanaan, penundaan aktivitas, pembatasan aktivitas. Jenis *coping* yang dipilih disesuaikan dengan situasi yang sedang dihadapi oleh subjek. Jenis *coping* yang tidak sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi membuat *coping* tersebut maladaptif. *Symptom* yang timbul apabila *coping* yang digunakan maladaptif dapat terlihat salah satunya adanya halusinasi. Faktor-faktor yang mempengaruhi individu memilih dan melakukan bentuk *coping* yang didapat dari hasil penelitian antara lain, faktor kepribadian yang mencakup *self-image*, *self-perception*,

*locus of control* baik eksternal maupun internal, pengalaman (*life-experience*), dan dukungan sosial yang diperoleh dari orang disekitarnya.

Ditemukan bahwa, subjek penelitian mengalami *prolonged stress* atau *stress* yang berkelanjutan. Hal ini terjadi apabila *coping* yang digunakan sebelumnya dirasa tidak mencapai hasil yang optimal, yaitu mengurangi atau menghilangkan *stressor* sehingga tekanan yang dialami berkurang atau bahkan hilang. Tahap-tahap yang dilalui dalam *prolonged stress* adalah tahap alarm, tahap resistensi dan tahap kelelahan. *Prolonged stress* dapat mengakibatkan suatu trauma, individu merasa tidak mampu lagi mengurangi atau menghilangkan *stressor* sehingga menyisakan luka psikologis. Namun, trauma tidak berarti *prolonged stress*

Apabila *coping* yang dilakukan selanjutnya mampu mencapai tujuan yang diharapkan maka individu tersebut mampu bangkit. Individu mulai dapat melakukan aktivitasnya seperti biasanya. Individu sudah mulai bisa menerima keadaan dan mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi sehingga mulai produktif kembali.



4.2 Bagan hubungan antar makna unit

### E. Esensi atau Makna Terdalam

Peneliti menyatukan semua interpretasi dan mencari inti atau esensi dari interpretasi tersebut. Inti atau esensi interpretasi peneliti dari hasil analisa data dijelaskan dalam bentuk deskripsi.

Berdasarkan tahapan analisis sebelumnya, disimpulkan bahwa proses *coping* para wanita penyintas pasca-gempa di Klaten melalui tahapan-tahapan tertentu. Diawali dengan pemaknaan *stressor* yakni gempa dan dampak yang ditimbulkan, hingga akhirnya subjek melakukan tindakan konkret yang ditampilkan oleh para penyintas sebagai respon

terhadap *stressor*. Perilaku yang tampak nantinya akan menentukan jenis *coping* yang digunakan atau sebagai tindakan nyata dari jenis *coping* yang dipilih atau sebaliknya jenis *coping* yang dipilih akan memperlihatkan tindakan konkret subjek. Pemilihan jenis *coping* yang akan dilakukan untuk mengurangi *stressor* dipengaruhi oleh beberapa faktor.

*Coping* yang tidak sesuai tidak mampu membawa perubahan positif bagi diri subjek, karena subjek masih mengalami *stress*. *Coping* yang tidak sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi maka jenis *coping* yang dipilih merupakan *coping* yang maladaptif. *Coping* yang maladaptif tidak dapat menyelesaikan masalah, sehingga menimbulkan *stress* yang berkelanjutan (*prolonged stress*) bagi individu. Individu tidak mampu mengurangi, atau menghilangkan *stressor*. *Prolonged stress* biasanya terjadi beberapa bulan pasca-gempa. Hal ini disebabkan subjek belum maksimal menggunakan potensi diri yang dimilikinya, diantaranya meliputi sistem kognitif dimana individu mulai berfikir untuk memecahkan masalah yang sedang dihadapi karena dalam beberapa waktu individu masih dikuasi oleh emosionalnya dan bukan logika.

## **F. Verifikasi Data**

Peneliti berusaha untuk memenuhi kriteria verifikasi data untuk memperkuat hasil penelitian gambaran *coping stress* para penyintas pasca-gempa bumi di Klaten, yang dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif. Kriteria verifikasi data yang dilakukan oleh peneliti adalah sebagai berikut :

### **1. Kredibilitas (Validitas Internal)**

Ada beberapa cara yang digunakan untuk mengusahakan agar kebenaran hasil penelitian dapat dipercaya. Cara-cara yang dilakukan dalam penelitian gambaran *coping stress* para penyintas pasca-gempa di Klaten, adalah :

a. Partisipasi langsung peneliti di lapangan

Peneliti berpartisipasi langsung di lapangan untuk mengambil data yang dibutuhkan. Partisipasi langsung peneliti di lapangan dilakukan dari awal penyelusuran subjek penelitian hingga penelitian diakhiri. Interaksi dengan subjek tidak hanya berlangsung selama wawancara, namun juga di saat-saat santai bersama subjek.

b. Triangulasi

Teknik pemeriksaan verifikasi data dalam penelitian dilakukan dengan cara membandingkan keadaan dan perspektif subjek dengan berbagai pendapat dan pandangan orang lain, yaitu informan (*key person*) yang benar-benar mengenal dan mengetahui tentang subjek. Triangulasi dilakukan kepada suami, tetangga terdekat yang mengetahui bagaimana subjek sehari-harinya serta pihak-pihak yang berkompeten untuk memberikan data tentang subjek.

c. Membicarakan penelitian dengan orang lain (*peer debriefing*)

Peneliti mendiskusikan metode dan hasil penelitian dengan peneliti lainnya yang menggunakan metode penelitian kualitatif.

d. Pengecekan keanggotaan

Peneliti memberikan kesempatan kepada subjek untuk membaca kembali dan mendiskusikan hasil wawancara dan analisis peneliti. Peneliti juga memberikan

kesempatan kepada subjek untuk memberikan koreksi, tambahan, dan saran atas hasil penulisan peneliti.

## **2. Nilai Transfer Penelitian (Transferabilitas)**

Peneliti berusaha memenuhi kriteria ini dengan memberikan deskripsi mengenai persiapan, pelaksanaan, dan hasil penelitian yang memungkinkan untuk diterapkan dalam konteks dan situasi tertentu. Namun peneliti tidak dapat menjamin nilai transfer dalam penelitian ini dapat berlaku secara konstan. Hal ini disebabkan oleh sifat manusia yang unik, dinamis, dan berbeda antara penyintas satu dengan yang lain.

## **3. Dependabilitas (Reliabilitas)**

Dependabilitas dilakukan dengan penelusuran audit yang dilengkapi dengan catatan-catatan pelaksanaan keseluruhan proses dan hasil studi yang terekam dalam catatan lapangan, dokumen, dan laporan penelitian itu sendiri. Dalam proses ini, peneliti melakukan konsultasi dengan dosen-dosen pembimbing dan rekan sejawat di jurusan.

## **4. Konfirmabilitas (Objektivitas)**

Peneliti berusaha untuk memenuhi kriteria konfirmabilitas dengan melakukan konsultasi mengenai penelitian dengan dosen pembimbing, dosen pengampu mata kuliah metodologi kualitatif dan dosen pengampu mata kuliah psikologi klinis untuk menghasilkan sebuah studi yang memiliki konfirmabilitas. Hasil studi yang menunjukkan adanya konfirmabilitas, maka hasil penelitian bersangkutan bisa diakui atau diterima oleh pembaca.

## **BAB V PEMBAHASAN**

### **A. Temuan Peneliti**

#### **1. Dinamika subjek 1**

Peristiwa gempa 27 Mei 2006 lalu, menepis semua harapan dan cita-cita warga Klaten. Subjek merupakan salah satu wanita penyintas yang kehilangan harta benda sekaligus seorang anak yang selama ini diharapkan menjadi tumpuannya dihari tua. Buah hati yang merupakan kebanggaan keluarga menjadi salah satu korban gempa yang berskala 5,9 skala Richter, meninggal bersama neneknya terkena reruntuhan dinding rumahnya sendiri. Atas saran subjek, si anak lari menyelamatkan diri. Beberapa jam kemudian setelah gempa berhenti si anak ditemukan terbujur kaku di bawah reruntuhan dinding bersama neneknya dalam posisi berpelukan. Subjek menganggap bahwa kematian anak disebabkan oleh dirinya, hal inilah yang membuat subjek terbayang-bayang rasa bersalah. Subjek beranggapan bahwa seandainya anaknya tidak lari dan masih dalam rumah mungkin si anak tidak akan meninggal. Kematian anaknya meninggalkan kesedihan yang mendalam bagi kedua orang tuanya. Kematian anak menambah beban psikologis dan makna negatif sehingga peristiwa mengerikan dan mengagetkan tersebut menyisakan rasa trauma pada subjek dan menimbulkan kondisi yang penuh tekanan, sedikit demi sedikit perasaan trauma sudah mulai pulih seiring dengan perjalanan waktu. Sedikit demi sedikit pemaknaan subjek terhadap gempa mulai berubah, subjek mulai berfikir positif terhadap kondisi yang dialaminya sekarang. Perasaan trauma yang dialami subjek muncul dalam perilakunya, subjek tanpa sadar berlari ketika mendengar keributan atau kegaduhan seperti apa yang dilakukannya ketika



gempa terjadi. Peristiwa gempa yang dinilai sebagai kondisi yang penuh tekanan bagi subjek, berpengaruh negatif dalam siklus kehidupan subjek. Gempa dan dampaknya menimbulkan banyak masalah bagi subjek sehingga mengganggu proses kehidupan, sehingga perlu ditanganani dengan strategi penanggulangan masalah yang tepat. Trauma yang dirasakan oleh subjek bukan hanya karena pemaknaan subjek terhadap gempa sebagai peristiwa yang mengagetkan dan menimbulkan luka psikologis tetapi juga karena kondisi subjek yang belum mampu mengendalikan lingkungannya. Kondisi subjek makin buruk ketika strategi penanggulangan yang dipilih dan dilakukan oleh subjek tidak sesuai dengan situasi dan permasalahan yang sedang dihadapi. Ketidakberdayaan dan keterbatasan subjek, mempengaruhi persepsi subjek dalam memaknai peristiwa gempa. Kondisi ketidakberdayaan dan keterbatasan subjek, menghambat subjek untuk berfikir jernih dan menggunakan logika sehingga emosinya dapat lebih terkontrol.

keputusasaan yang dialami subjek dirasakan sampai hampir tiga bulan pasca gempa. Kekecewaan dan rasa bersalah atas kematian anaknya selalu membayangi subjek. Tekanan sosial membuat subjek mengalami tekanan kembali, setiap subjek berusaha untuk menetralkan keadaan. Bentuk dukungan emosional yang diberikan oleh saudara dan tetangga berupa perhatian, kasih sayang, dukungan, nasihat, pengertian membuat subjek mulai merubah pandangannya terhadap gempa sehingga sedikit demi sedikit mampu menerima keadaannya. Saudara dan kerabat subjek pernah menganjurkannya untuk mengungsi untuk sementara waktu, tetapi subjek menolak. Subjek tidak mau meninggalkan anaknya sendirian, meskipun sebenarnya subjek sadar anaknya sudah meninggal subjek merasa anaknya masih ada didekatnya. Subjek lebih banyak mendekatkan diri pada Tuhan untuk mendapatkan ketenangan hati. Subjek menyerahkan

semuanya kepada Tuhan, menganggap semua yang terjadi adalah takdir. Aktivitas subjek yang sering dilakukan hingga beberapa bulan pasca gempa adalah ngobrol dengan tetangga dan suami. Hal ini merupakan usaha subjek untuk berbagi dan bertukar pikiran dengan yang lain, mengurangi beban emosinya serta mendapatkan informasi.

Subjek dalam usianya yang begitu muda telah ditinggalkan oleh ayahnya, dimana untuk seusianya subjek masih membutuhkan kasih sayang dan perlindungan dari sosok ayah. Pengalaman subjek kehilangan orang yang disayanginya serta kehidupannya yang kurang beruntung selama ini secara tidak langsung mampu memberikan kesiapan mental dalam menghadapi kondisinya sekarang. Subjek menyadari bahwa suami dan anaknya membutuhkan peran subjek sebagai ibu serta sebagai penyokong perekonomian keluarga demi kelangsungan hidup mereka. Subjek sadar bahwa harus ada perubahan dalam diri sehingga perannya dalam keluarga kembali dapat dilakukan. Subjek tidak mau berlarut-larut dalam kesedihan, berusaha bangkit dari keterpurukannya. Subjek mulai beraktivitas ('Nglamur' dalam istilah bahasa Jawa) meskipun kondisi psikisnya masih belum stabil, berusaha tegar meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Subjek mulai melakukan aktivitasnya yang bertujuan agar dapat mengalihkan perhatian subjek, tidak selalu memikirkan apa yang sudah terjadi (gempa dan dampaknya). Aktivitas yang dilakukan subjek hanya sampai batas-batas tertentu, ada pembatasan aktivitas selama subjek masih labil kondisi emosionalnya. Subjek melakukan aktivitas sesuai dengan suasana hati dan aktivitasnya hanya sebatas melakukan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas subjek belum optimal, hal ini disebabkan karena subjek masih belum dapat mengontrol emosinya. Tiga bulan pasca-gempa, subjek mulai kembali bekerja disawah. Kembalinya subjek bekerja,

perekonomian keluarga mulai pulih kembali. Aktivitas subjek mulai berkembang, subjek mulai produktif kembali.

Perasaan bersalah subjek atas kematian anaknya mulai berkurang, subjek mulai bisa menerima dengan ikhlas apa yang terjadi pada dirinya. Dukungan orang-orang disekitar subjek yang berupa nasihat, perhatian dan pengertian mampu membuka wawasan subjek dalam menilai dan menyikapi kondisi yang dialami. Subjek mulai terbiasa dengan kondisi yang dihadapinya, mampu mengontrol lingkungan serta menyesuaikan diri terhadap perubahan-perubahan yang terjadi. Kondisi alam dan sosial yang masih labil pasca-gempa membuat subjek tertekan. Kondisi subjek ini terjadi dikarenakan subjek masih dalam proses penyesuaian terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya baik perubahan secara psikis maupun fisik. Subjek belum tahu bagaimana cara mengatasi kondisi yang serba tidak menyenangkan akibat tekanan lingkungan alam dan sosial yang timbul pasca-gempa. Subjek masih didominasi oleh emosionalnya, masih terbawa perasaan sehingga subjek lebih cenderung menghadapi situasi yang dialami dengan menggunakan emosi. Perilaku subjek yang mencerminkan kondisi tersebut, misalnya: menangis, menyalahkan diri, menyiksa dirinya sendiri dengan tidak mau makan berharap dapat menebus dosa atas kematian anaknya karena subjek merasa dialah penyebab kematian anaknya. Kesamaan nasib subjek dengan lingkungan sosial disekitarnya membuat subjek tidak memiliki panutan dan tempat bertukar pikiran bagaimana subjek harus menghadapi dan menyikapi kondisi yang dialaminya sehingga keluar dari permasalahan yang sedang dihadapinya.

Seiring dengan waktu, subjek sadar apabila kondisi ini berlarut-larut (terpaku merenungi nasib, serta terus hidup dalam bayang-bayang rasa bersalah) maka

keluarganya akan terbengkelai dan mungkin subjek sendiri akan menjadi tidak waras karena terus memikirkan sesuatu yang tidak mungkin akan kembali. Subjek mencoba untuk mengesampingkan emosi demi masa depan keluarganya, mulai melakukan perencanaan untuk kedepannya. Subjek mulai ikut bercocok tanam lagi untuk mendapatkan penghasilan tambahan guna memenuhi kebutuhannya sehari-hari. Aktivitasnya mulai membuat subjek sibuk sehingga mampu sedikit melupakan kesedihannya, meskipun tidak dapat dipungkiri terkadang sesekali subjek teringat kejadian traumatik tersebut. Aktivitas subjek pasca-gempa makin lama makin berkembang, subjek mulai terbiasa dengan situasi dan kondisi yang dialaminya sekarang. Subjek mulai dapat mengontrol dirinya setiap kali muncul faktor pemicu timbulnya tekanan. Misalnya ketika ada sosok yang menyerupai anaknya, subjek sudah dapat mengendalikan emosinya dan menganggap kondisi tersebut bukan lagi sebagai sesuatu yang menekan tetapi menganggap situasi tersebut merupakan hal yang biasa dengan mendekatkan diri dengan Tuhan. Pemahaman tentang gempa sedikit demi sedikit mulai berubah, subjek menganggap bahwa dibalik peristiwa yang menyimpannya terkandung sebuah hikmah (manusia harus sadar bahwa setiap manusia nanti akan mati). Subjek mulai menyadari bahwa Tuhan yang mengatur kehidupan dan kematian anaknya Tuhan lah yang mengaturnya. Usaha yang dilakukan oleh subjek dalam menghadapi dan menyikapi situasi yang dihadapi dirasakan telah sesuai, karena kematian anak mulai dapat diterima sehingga tekanan yang dirasakan oleh subjek berkurang. Tekanan sosial yang membuat subjek merasa tertekan mulai berkurang, subjek lebih cenderung mendekatkan diri kepada Tuhan untuk meminta perlindungan, ketabahan sehingga diberikan ketenangan batin dalam menghadapi situasi tertentu yang membuat subjek

tidak dapat mengontrol emosinya. Misalnya, ketika subjek melihat sosok anak yang mirip dengan anaknya baik rambut dan postur tubuhnya yang mengidentikkan dengan anaknya, subjek mulai tidak dapat mengatur emosinya. jantungnya berdebar, tubuhnya berkeringat dan tidak sanggup untuk menahan luapan emosi sedihnya subjek menangis. Subjek menyadari dengan kondisi cuaca dan kesehatan yang mulai menurun (musim penghujan dan kesehatan anak keduanya yang mulai menurun), tidak mungkin subjek dan keluarganya bertahan di tenda pengungsian. Subjek mulai berfikir untuk mulai membenahi rumah meskipun hanya bisa buat berteduh dari hujan. Subjek mulai merencanakan apa yang akan dilakukannya agar keluarganya nyaman. Subjek mulai membenahi teras dan mulai melakukan aktivitas rumah tangga (memasak dengan bahan seadanya), tidak bergantung lagi dengan nasi bungkus yang diberikan oleh donator. Subjek mulai bekerja di sawah kembali untuk mendapatkan penghasilan untuk memenuhi kehidupan sehari-hari, karena subjek sadar tidak mungkin terus-terusan akan tinggal di tenda pengungsian dengan cuaca yang tidak bersahabat (musim penghujan) dan terus bergantung pada makanan bantuan. Aktivitas subjek mulai mampu mengalihkan perhatiannya akan kesedihan yang dialami. Subjek mulai bisa berproduktif lagi, perasaan trauma dan tekanan akibat kematian anak berkurang yang masih dirasakan subjek sebagai situasi tertekan adalah bagaimana keluarganya dapat memperbaiki rumahnya sehingga dapat berdiri tegak seperti sedia kala sehingga layak ditinggali.

Beberapa bulan pasca-gempa, bantuan dari pemerintah dan instansi swasta bagi korban bencana gempa mulai didistribusikan kepada para penyintas baik berupa logistik maupun bantuan dana. Bantuan ini sangat membantu para penyintas untuk memulihkan kondisi keluarganya secara finansial. Subjek mulai membenahi kehidupannya,

memperbaiki rumahnya meskipun hanya sekedarnya. Secara materi masalah subjek mulai teratasi dengan turunnya bantuan logistik, dana dan fasilitas kesehatan yang diselenggarakan oleh pemerintah dan LSM yang terkait untuk para korban bencana untuk sementara, namun peristiwa traumatik ini masih menyisakan kenangan pahit bagi subjek dan permasalahan baru bagi subjek dan penyintas lainnya yakni bantuan dana yang telah dijanjikan belum sepenuhnya cair sehingga penyintas mesti mencari alternatif lain untuk mendapatkan biaya perbaikan rumah.

#### 5.1. gambar dinamika psikologis subjek#1

## 2. Dinamika subjek 2

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara tersirat bahwa subjek masih belum merelakan kematian anaknya. Subjek memaknai gempa dan dampaknya sebagai sesuatu yang kejam, kematian anak dianggap merupakan salah satu ketidakadilan Tuhan terhadap subjek. Peristiwa yang menyakitkan bagi subjek tersebut berpengaruh negatif dalam kehidupan subjek. Subjek merasa dirugikan baik secara fisik (kehilangan harta benda) maupun psikis (kesedihan atas kematian anak), sehingga menjadikan peristiwa tersebut sebagai sumber tekanan dan masalah untuk kehidupannya sekarang dan dimasa yang akan datang sehingga perlu sesegara mungkin ditanggulangi sehingga tidak semakin memperburuk kondisi subjek. Subjek beranggapan bahwa kematian anaknya merupakan akhir dari kehidupan. Kematian anak perempuannya, membuat subjek merasa kehilangan tumpuan hidup yang nanti akan menopang kehidupan kedua orang tuanya dimasa tua. Perubahan financial pada subjek pasca-gempa (kehilangan anak serta harta benda) mengakibatkan perubahan perilaku dan emosinya.

Subjek lebih cenderung menggunakan emosi dalam menghadapi masalah dan menyikapi situasi yang sedang dihadapi. Subjek selalu menangis apabila teringat anaknya, melihat barang-barang milik anaknya serta figur atau sosok yang menyerupai anaknya, kapanpun dimanapun. Subjek menganggap sikapnya ini mampu menyelesaikan masalah, karena dengan menangis subjek merasa lega dan kondisi membaik. Kondisi inilah yang membuat subjek makin tertekan karena setiap kali teringat anaknya subejk selalu menangis tetapi dengan menangis subejk belum dapat menyelesaikan masalahnya karena perasaan tersebut berulang-ulang muncul, sikap subjek yang demikian tidak

membuat dirinya lebih baik tetapi malah makin buruk. Berat badan berkurang, nafsu makan menurun dan kondisi yang terus menekan membuat subjek tidak tahu harus bagaimana dan berakhir dengan keputusan. Ketika subjek berada di pengungsian, subjek seakan-akan mendengar suara anaknya yang telah meninggal memanggil-manggil dirinya. Subjek menganggap anaknya masih hidup, kemudian mengajak suaminya pulang meski sesampai di rumah hanya menemukan puing-puing rumah. Subjek menangisi anaknya didepan bekas kamar anaknya yang telah meninggal. Peristiwa ini terjadi karena kondisi fisik dan psikisnya yang mulai menurun menghasilkan keputusan dan ketidakberdayaan yang membuat subjek tidak dapat membedakan antara emosi dengan rasio.

Respon dari lingkungan sekitar yang bermaksud untuk menghibur dinilai negatif oleh subjek, subjek menganggap orang lain tidak tahu apa yang dirasakannya. Suami dan tetangganya berusaha memberikan beberapa pengertian kepada subjek, namun respon yang diberikan subjek negatif. Subjek mulai melakukan agresi verbal. Hal ini dikarenakan emosi subjek yang tidak dapat terkendali, karena subjek lebih didominasi emosi dari pada logika. Subjek lebih cenderung mengekspresikan emosinya melalui tangisan dan agresi verbal sebagai tanda ketidakterimaan dan keputusasaannya atas kematian anak kesayangan, baik disadari maupun tidak disadari. Perilaku subjek yang disadari, contohnya ketika suaminya berusaha memberikan pengertian kepada subjek untuk sedikit demi sedikit menerima kematiannya anaknya. Perilaku subjek yang tidak disadari, ketika subjek melihat tetangganya yang masih dapat bersenda gurau dengan anaknya sehingga kondisi tersebut menjadi tekanan bagi subjek karena subjek merasa tidak dapat lagi merasakan apa yang dirasakan oleh orang lain. Subjek sering mencari



penguatan secara emosional untuk memperkuat tindakannya tersebut, misalnya: menurut subjek bahwa menangis adalah suatu hal yang biasa, karena dengan menangis subjek merasa lega. Lingkungan sosial menganggap kondisi yang dialami oleh subjek adalah hal yang tidak biasa karena kondisi tersebut tidak terjadi pada individu yang mengalami nasib yang serupa (kehilangan anak).

Subjek mengartikan kematian anaknya sebagai ketidakadilan Tuhan terhadap dirinya. Kekecewaan tersebut tersirat dalam ekspresi emosi yang ditampilkan subjek, misalnya: menyalahkan orang lain karena tidak mampu menolong anaknya, subjek tidak akan rela atau menerima kematian anaknya sebelum Tuhan menggantinya. Di tempat pengungsian subjek mengartikan stimulus suara yang didengar ditempat pengungsian sebagai suara anaknya yang telah meninggal. Subjek mengalami halusinasi diakibatkan karena subjek tidak mampu menyikapi kematian anaknya dengan baik. Kekecewaan dan ketidakterimaan akan kematian anaknya membuat subjek melakukan pengingkaran secara tidak sadar terhadap kondisi yang dialami. Subjek tidak dapat mengendalikan lingkungan sehingga timbul gejala-gejala maladaptif. Kondisi ini membuat subjek makin tertekan. Subjek menarik diri dari lingkungan sosialnya, menghindari interaksi dengan sosialnya dengan mengurung diri dirumah dan menghentikan aktivitasnya diluar rumah sampai dirasa subjek kuat untuk menghadapi dunia luar. Subjek beranggapan bahwa lingkungan sosialnya menjadi sumber tekanan baru bagi subjek pasca kematian anaknya, karena lingkungan sosialnya membangkitkan kenangan pahit anaknya yang telah meninggal sehingga subjek merasa dibawah kondisi menekan. Jantung subjek mulai berdebar kencang, tubuh mulai mengeluarkan keringat ketika melihat sosok anak yang mirip dengan anaknya, subjek baru bisa mengontrol emosinya ketika subjek mulai

memanjatkan doa kepada Tuhan agar diberikan kekuatan untuk melewati situasi yang menekan tersebut. Subjek juga berusaha mengendalikan emosinya dengan mengontrol diri sendiri, berusaha untuk mengendalikan sirkulasi metabolisme tubuh sehingga ketegangan menurun.

Subjek perlahan-lahan mulai terbuka wawasannya, setelah mendapatkan informasi dari media massa yang memberitakan beberapa bencana yang terjadi akhir-akhir ini (seperti tragedi Adam Air, Kapal Levina). Subjek mulai sadar bahwa bukan hanya dirinya sendiri yang mengalami penderitaan tetapi masih banyak orang menderita selain subjek. Subjek lebih banyak melakukan pembatasan dan penunda aktivitas karena subjek merasa belum siap untuk menghadapi lingkungan sosial yang dianggap penuh dengan tekanan, memicu subjek teringat kembali akan kejadian yang menyakitkan tersebut. Dukungan suami dan saudaranya membuat subjek mulai dapat menerima keadaannya sedikit demi sedikit, mulai berfikir positif atas kejadian yang dialaminya. Subjek mulai mencari hikmah dibalik semua yang terjadi. Subjek mencari ketenangan batin dengan cara berdoa mendekatkan diri kepada Tuhan apabila perasaan ketidaknyamanan mulai muncul.

Subjek mulai berfikir bahwa dia harus berubah. Suami dan anaknya masih memerlukan subjek, sehingga subjek mulai merencanakan untuk mulai bangkit dari kesedihannya. Subjek mulai bangkit untuk merencanakan masa depan dengan melakukan perubahan-perubahan dari dirinya sendiri (misalnya: mulai mengontrol emosinya dengan mengurangi intensitas menangis). Perilaku subjek selama ini telah membuat keluarganya sedih meskipun kondisi tersebut tidak ditunjukkan secara langsung kepada subjek. Subjek mulai melakukan aktifitasnya sedikit demi sedikit untuk mengalihkan pikirannya supaya

tidak terlalu terlalut dalam kesedihan. Aktivitas subjek masih terbatas pada pekerjaan rumah tangga. Subjek lebih senang beraktivitas didalam rumah, subjek merasa belum sanggup untuk melakukan aktivitas diluar rumah (misal: arisan, PKK). Subjek belum sanggup untuk menghadapi lingkungan sosialnya yang dianggap membuat subjek tertekan. Subjek pernah mencoba untuk melakukan aktivitas diluar rumah (seperti: membeli sayuran, membersihkan halaman, berkunjung ketempat saudara), namun hal ini tidak berjalan lama. Subjek lebih nyaman tinggal dirumah daripada harus berkativitas diluar rumah karena subjek menganggap semua yang ada diluar rumah mengingatkan dirinya kepada anak perempuannya yang telah meninggal, Tetangga dan kerabat yang berusaha untuk berempati kepada subjek atas kematian anaknya dinilai sebagai pengahambat bagi subjek untuk melupakan kesedihannya. Kata-kata yang mencerminkan agresi verbal mulai dilontarkan baik disadari maupun tidak ketika subjek mulai merasa berada dalam keadaan yang kurang menyenangkan. Hingga suatu ketika subjek mengalami insigh, pemikiran-pemikiran yang muncul dari dalam dirinya “apakah aku jahat?” sedikit demi sedikit mulai merubah perilakunya. Subjek mulai mempertimbangkan apa yang dilakukan, apa yang diucapkan, lebih mengesampingkan emosinya. Subjek mulai mengurangi agresi verbalnya dan mulai berfikiran positif dalam menghadapi situasi dengan berlandaskan dengan agama. Sampai akhirnya subjek mampu mengendalikan emosinya dan mulai dapat bersosialisasi dengan lingkungan dengan baik. Apabila sekiranya subjek sudah tidak dapat mengelakkan perasaan sedihnya, subjek lebih senang untuk menghindari dari sumber *stress*, berusaha menekan persaannya untuk sementara waktu yang kemudian diekspresikan lewat air mata. Kondisi jauh lebih baik dibandingkan dengan keadaan subjek sebelumnya, yang meluapkan ekspresi emosinya

disetiap saat tanpa mempertimbangkan waktu dan tempat. Subjek mulai bisa menyesuaikan dengan kondisinya sekarang. Tekanan-tekanan yang dialami subjek pasca-gempa mulai berkurang, luka psikologis subjek mulai terobati sedikit demi sedikit dengan aktivitasnya. Bantuan pemerintah mampu meringankan beban para korban bencana, termasuk subjek secara fisik.

## 5.2. gambar dinamika psikologis subjek#2

### 3. Dinamika psikologi proses *coping* wanita penyintas pasca-gempa di Klaten

Gempa menyisakan luka baik luka batin maupun luka fisik. Gempa yang hanya terjadi kurang dari satu menit ini menghancurkan sejuta harapan para wanita penyintas. Harta benda yang dikumpulkan sekian tahun untuk dinikmati dihari tua sekarang tinggal puing-puing. Anak yang menjadi tumpuan hidup orang tua, menjadi korban kedasyatan gempa bumi yang terjadi 27 Mei 2006. Para wanita penyintas mengartikan fenomena alam ini sebagai pengalaman paling menyakitkan yang merupakan sebuah teguran dari Tuhan bagi hambanya. Peristiwa traumatik tersebut dianggap sebagai akhir dari segalanya karena tumpuan hidupnya sudah tidak ada (anak) serta sebagai suatu takdir yang digariskan oleh Tuhan bagi seluruh umatnya. Gempa membuat segala sesuatunya berubah dari bangunan fisik sampai perangai manusianya sendiri. Dampak-dampak yang timbul pasca-gempa merubah semua aspek kehidupan para wanita penyintas. Perekonomian Klaten mengalami kelumpuhan untuk sementara, para penyintas kesulitan untuk mendapatkan kebutuhan pokok. Kondisi ini memperkuat perasaan tertekan yang dialami oleh para penyintas, termasuk subjek penelitian. Gempa dan dampak-dampak yang timbul pasca peristiwa traumatik tersebut menciptakan sebuah kondisi yang penuh tekanan bagi subjek. Kondisi ketidakberdayaan dan keterbatasan yang merupakan dampak yang diakibatkan oleh gempa menghambat kelangsungan hidup para penyintas selanjutnya. Beberapa penyintas menilai peristiwa traumatik tersebut sebagai peristiwa yang sangat berkesan dalam kehidupannya. Gempa dan dampak-dampak yang ditimbulkan memberikan pengaruh negatif dalam kehidupan para wanita penyintas, memberikan kesan dan makna negatif sehingga membekas dalam ingatan individu yang mengalaminya.

Tekanan lingkungan sosial berasal dari kesenjangan antar individu yang muncul disekitar subjek, keluarga yang masih lengkap anggota keluarganya akan menimbulkan tekanan bagi keluarga yang kehilangan anggota keluarga. Harapan-harapan yang telah disusun musnah dalam hitungan detik, ketidak sanggupannya menghadapi perubahan yang terjadi para wanita penyintas mengalami keputusasaan tidak tahu harus berbuat apa. Kecemasan terhadap sesuatu yang memicu individu teringat akan kejadian gempa, menimbulkan *stress* bagi individu yang mengalami. Subjek kedua masih merasa takut apabila melihat rusuk atap rumah, subjek teringat ketika atap rumah beterbangan diatas kepalanya yang seakan-akan hendak menimpa dirinya. Subjek pertama juga mengalami kecemasan tinggi ketika mendengar stimulus tertentu (suara keributan, angin). Kecemasan yang muncul dikarenakan respon dan pemaknaan yang dikenakan oleh individu terhadap gempa itu sendiri sehingga menimbulkan perasaan trauma bagi subjek. Penilaian-penilaian negatif tentang gempa dan dampaknya mempengaruhi perilaku para wanita penyintas selanjutnya. Beberapa penyintas menilai gempa sebagai sesuatu yang berkesan sehingga menimbulkan perasaan trauma. Perilaku yang ditunjukkan subjek pertama yang mengalami trauma, misalnya, ketika mendengar keributan subjek langsung lari secara tidak sadar.

Individu memiliki kemampuan yang berbeda-beda untuk menghadapi dan menyikapi sebuah kondisi yang sifatnya menekan. Kemampuan inilah yang membuat individu bisa bertahan atau tidak dalam menghadapi situasi yang penuh dengan tekanan, apakah individu untuk mengurangi atau menghilangkan sumber *stress*. Individu melakukan beberapa pendekatan, yakni pendekatan yang berorientasi pada emosi dan masalah yang ditimbulkan oleh sumber tekanan. Respon awal yang dilakukan oleh para

wanita penyintas terhadap situasi yang kurang menyenangkan (gempa bumi) bersifat emosional, misalnya: menangis, menyalahkan dirinya sendiri atau menyalahkan orang lain atas kejadian yang dialami (kematian anak dan kehilangan harta benda). Perilaku yang ditunjukkan oleh subjek mampu mengidentifikasi usaha individu untuk mengendalikan lingkungan yang dirasa menekan. Usaha yang dilakukan oleh individu untuk menghadapi atau mengatasi situasi yang menekan tidak semuanya berhasil, karena tidak semua usaha yang dilakukan oleh para wanita penyintas dapat mengurangi atau menghilangkan tekanan yang dialami. Keberhasilan dalam menghadapi atau menyikapi sumber permasalahan tergantung dari situasi dan kondisi yang sedang dialami sehingga tekanan berkurang, individu dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Subjek pertama, mulai melakukan aktivitas rumah tangganya untuk mengalihkan perhatiannya akan kematian anak sehingga tekanan yang dirasakan subjek berkurang (rasa bersalah subjek berkurang). Perilaku menangis yang dilakukan oleh subjek kedua bukan merupakan usaha yang tepat untuk mengatasi semua masalahnya. Perilaku menangis subjek hanya bisa mengurangi beban hati tetapi tidak mampu mengembalikan anaknya yang sudah meninggal atau mengembalikan perekonomian keluarganya. Perilaku subjek tersebut hanya membuat anggota keluarga lainnya sedih sehingga usaha pemulihan kesejahteraan keluarga terhambat. Usaha yang bertujuan untuk mengurangi atau menghilangkan sumber *stress* atau sumber tekanan yang dilakukan oleh subjek kedua dirasa tidak sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi. Individu tersebut tidak dapat mengendalikan lingkungannya sehingga menimbulkan kondisi subjek yang makin. Gagalnya menciptakan kondisi yang lebih baik, yaitu kondisi yang mendukung pulihnya kondisi subjek menyebabkan individu mengalami *stress* yang berkelanjutan. Seperti

halnya yang dialami subjek kedua yang mengalami halusinasi yang merupakan bentuk gejala terjadinya *stress* yang berkelanjutan. Ketika subjek gagal menggunakan cara penanggulangan masalah yang berpusat pada emosi secara berlebih sehingga memperburuk kondisi fisik dan psikisnya sehingga mengalami sebuah gejala neurotik (halusinasi). Kondisi INI mengakibatkan ketidakseimbangan kondisi psikis yang menghambat aktivitas individu. Kegagalan yang dialami subjek menambah ketidakberdayaan dalam menghadapi kondisi pasca-gempa yang dialami sekarang. Rasa putus asa mulai dirasakan subjek. Tekanan yang tidak pernah hilang atau bahkan hilang membuat subjek mengalami *stress* yang berkelanjutan.

Subjek melakukan penilaian kembali terhadap *stressor*, mulai berfikir positif terhadap kondisi yang dialaminya sekarang sehingga subjek mulai memikirkan kembali apa yang seharusnya dilakukan untuk menghadapi sumber *stress*. Usaha yang berisi cara tentang menanggulangi *stressor* yang digunakan subjek (tersirat dalam hasil wawancara) dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya: pengalaman, kepribadian, dukungan sosial. Subjek yang sudah memiliki pengalaman dalam peristiwa yang serupa, memiliki kesiapan mental lebih awal daripada subjek yang belum memiliki pengalaman yang serupa. Subjek yang memiliki pengalaman, lebih cepat memposisikan dan menyesuaikan dirinya dengan lingkungan karena subjek tahu apa yang harus menyikapi kondisi tersebut. Cara yang digunakan subjek ketika menghadapi peristiwa sebelumnya yang hampir serupa dengan peristiwa yang dialami sekarang (kehilangan orang yang dicintai) diterapkan pada kondisi barunya. Dukungan sosial, subjek yang memperoleh banyak dukungan dari orang-orang disekelilingnya mampu memotivasi subjek untuk mencari alternatif penanggulangan masalah yang sedang dihadapi, sehingga sumber *stress* dapat



berkurang atau hilang . Subjek terdorong untuk melakukan aktivitas yang mampu mengurangi sumber *stress* sehingga tekanan (*stress*) yang dialami berkurang. Subjek mulai melakukan aktivitas yang lebih mengarah pada penyelesaian masalah secara konkret daripada penyelesaian masalah yang sifatnya sementara. Subjek memutuskan untuk kembali bekerja untuk menghidupi keluarganya daripada terus menerus meratapi kematian anaknya dengan terus menangis dan mengurung diri, memutuskan sosialisasi dengan lingkungan sosialnya. Kepribadian, subjek pertama lebih memiliki kepribadian matang daripada subjek kedua sehingga subjek pertama lebih realistis dan dapat menerima keadaan dirinya sehingga mampu menyikapi kondisinya secara tepat dengan menggunakan potensi yang dimiliki.

Subjek yang berhasil mengurangi atau menghilangkan sumber *stress*. maka bentuk penanggulangan masalah yang digunakan dapat dikatakan efektif. Keberhasilan subjek dalam mengendalikan kondisi lingkungan pasca-gempa, menciptakan kondisi yang kondusif untuk pemulihan secara fisik maupun psikis sehingga subjek kembali dalam aktivitas normal dan mulai produktif.

### 5.3. bagan dinamika psikologis subjek #1 dan subjek #2

## **B. Interpretasi Teoritis**

Dampak gempa yang terjadi kurang lebih satu tahun yang lalu masih menyisakan luka fisik maupun luka psikologis pada diri individu para penyintas. Kondisi ini mengakibatkan perubahan secara fisik maupun psikologis. Banyak para penyintas mengalami cacat tubuh dan perasaan trauma akibat gempa serta perubahan emosional yang berpengaruh pada kelangsungan kehidupan mereka selanjutnya. Gempa dan dampak yang ditimbulkannya pasca-gempa dinilai sebagai kondisi yang penuh tekanan dan memiliki makna negatif dalam diri para wanita penyintas yang mempengaruhi respon individu dalam menghadapi dan menyikapi kondisi yang dialami.

Gempa yang terjadi pada tanggal 27 Mei 2006 merupakan bencana masif yang sangat hebat, siapapun tidak siap menghadapi, dan mengerti bagaimana untuk merespon atau menganalisa peristiwa tersebut secara tepat. Gempa dan dampak yang ditimbulkannya dianggap melampaui batas kemampuan subjek dan mengancam kesejahteraan hidup selanjutnya. Penilaian subjek tentang gempa mempengaruhi respon individu, dalam menyikapi situasi dan kondisi yang dialami. Subjek menilai gempa adalah suatu peristiwa hidup yang sangat menyakitkan, kejam dalam hidupnya sehingga membekas dalam ingatan subjek. Penilaian inilah yang membuat subjek melakukan respon tertentu baik secara fisiologi maupun secara psikologis dalam menyikapi kondisi pasca-gempa. Hal ini senada dengan apa yang dikemukakan oleh Suliswati (2005, h.29) yaitu, peristiwa penuh tekanan memicu individu untuk merespon secara fisiologi dan psikologi yang adaptif atau maladaptif apabila strategi yang digunakan untuk menanggulangi kondisi tersebut tidak sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dialami. Subjek pertama, menilai gempa sebagai peristiwa yang sangat menyakitkan dan

menimbulkan rasa trauma pada subjek. Namun rasa trauma itu hilang seiring dengan berubahnya penilaian subjek tentang peristiwa traumatik tersebut. Subjek mulai membiasakan dirinya dengan kondisi sekarang, kondisi yang penuh dengan ketidakstabilan (keadaan alam dan lingkungan sekitar). Fenomena alam yang memakan ribuan korban, menyisakan luka atau pukulan bagi yang merasakan. Trauma dalam psikologis mengacu pada pengalaman-pengalaman yang mengagetkan dan menyakitkan, bahkan mengancam nyawa, yang memukul dan menimbulkan luka, yang situasinya melebihi situasi sulit yang dialami manusia sehari-hari pada kondisi wajar (Poerwandari, 2005, h. 47). Rasa trauma yang dialami oleh individu akibat peristiwa yang mengagetkan dan menyakitkan dapat terjadi secara permanen atau kontemporer (Sutton, 2002, h. 26). Seperti halnya yang dialami oleh subjek pertama, dimana rasa trauma subjek mulai hilang seiring dengan waktu. Sutton juga menjelaskan bahwa, individu yang mengalami trauma akan memperlihatkan perilaku yang mengingatkan pada peristiwa traumatik yang pernah dialami, misalnya: subjek pertama yang lari ketika mendengar suara (keributan) seperti yang dilakukan orang-orang untuk menyelamatkan diri ketika terjadi gempa.

Kondisi yang tercipta pasca-gempa mengganggu aktivitas kehidupan yang biasanya dilakukan. Sehingga untuk memulihkan kondisi tersebut maka perlu strategi untuk mengatasi masalah yang timbul dengan menggunakan kemampuan *coping* yang dimiliki oleh masing-masing individu. Lazarus & Folkman (Taylor, 1991, h.258) mendefinisikan *coping* sebagai proses serta usaha dalam bentuk kognitif dan perilaku untuk mengatur tuntutan eksternal dan internal yang dipandang membebani individu. Pada wanita penyintas tuntutan internal, lebih cenderung berasal dari dalam diri individu wanita penyintas. Rasa kehilangan yang teramat sangat atas kematian orang dicintai harus

dapat dikendalikan agar mampu melakukan perannya dalam keluarga. Tuntutan peran sebagai seorang istri bagi suaminya, ibu bagi anak-anaknya, anggota masyarakat yang baik dalam suatu komunitas, harus dipenuhi dan dilaksanakan sebagaimana mestinya. Seperti halnya subjek pertama, semua peran tersebut harus dilakukan sebagaimana mestinya meskipun harus mengesampingkan perasaannya. Subjek harus menjalankan aktivitas sebagai ibu rumah tangga, melakukan aktivitas rumah tangga, mendidik dan memelihara anak-anaknya, membantu suami bekerja di sawah. Subjek harus mengesampingkan perasaannya demi kelangsungan hidup keluarganya. Sedangkan subjek dua, yang harus menjalankan perannya sebagai ibu rumah tangga seperti halnya subjek satu, beban yang harus dipikul juga berat. Anaknyanya yang dapat dijadikan tumpuan hidup dimasa tuanya, meninggal dalam peristiwa gempa 27 Mei lalu. Tuntutan eksternal lebih cenderung berasal dari lingkungan sekitarnya, yakni respon lingkungan sekitar atas kematian anak subjek. Dalam menghadapi kondisi pasca-gempa, kedua subjek melakukan mekanisme *coping*, proses ini dilakukan terus menerus, berubah, hingga menggabungkan beberapa bentuk *coping* yang dirasa sesuai untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi sehingga subjek merasa lebih baik, dan mampu menyesuaikan terhadap perubahan yang terjadi pasca-gempa. Hal ini sesuai dengan uraian yang dikemukakan oleh Sarafino (1994, h. 145), bahwa *coping* merupakan proses yang terjadi secara terus menerus, berubah, dan kompleks, sehingga individu dapat menggabungkan beberapa cara untuk mengatasi masalah.

Proses *coping* terlihat ketika subjek melakukan respon terhadap *stressor*, dari respon tersebut maka dapat teridentifikasi bentuk *coping* yang dipilih dan dilakukan oleh subjek. Menurut Lazarus & Folkman (Sarafino, 1994, h. 140; Taylor, 1991, h.271;

Sheridan & Radmacher, 1992,h.160), bentuk *coping* dibagi menjadi dua yakni *coping* yang berfokus pada emosi dan *coping* yang berfokus pada masalah. Individu menggunakan dua bentuk *coping* secara bergantian, dan bahkan bersamaan sesuai dengan situasi dan permasalahan yang sedang dihadapi. *Coping* yang dilakukan subjek meliputi *coping* yang berfokus pada emosi dan bentuk *coping* yang berfokus pada masalah yang timbul pasca-gempa itu sendiri. Subjek lebih menggunakan bentuk *coping* emosional apabila tujuannya hanya untuk mengekspresikan emosi sebagai salah satu cara mengurangi beban emosi sebagai subjek mendapatkan ketenangan batin. Misalnya, menangis, mendekatkan diri dengan Tuhan, dan pencarian dukungan secara emosional untuk memperoleh perlindungan dari orang lain sehingga perilakunya diterima. Subjek melakukan *coping* yang berfokus pada masalah ketika individu sadar bahwa masalah yang berkaitan dengan kelangsungan hidupnya secara fisik harus segera diatasi. Subjek mulai bekerja atau melakukan aktivitas rumah tangga meskipun masih dalam kondisi yang penuh tekanan, hal ini dilakukan bertujuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Individu yang belum mampu menggunakan bentuk *coping* yang tidak sesuai dengan situasi dan kondisi maka individu tersebut mengalami *stress* yang berkelanjutan karena *coping* yang dilakukan oleh individu belum bisa mengurangi atau menghilangkan *stressor* yang muncul. Individu akan mengalami *stress* yang berkepanjangan (*prolonged stress*). Menurut Selye dalam *General Adaptation Syndrom* (Atwater, 1983, h.52), ada tiga tahap dimana kita dihadapkan dengan apa yang disebut dengan *stress*. Tiga tahap tersebut, meliputi, reaksi alarm, tahap resistensi, tahap kelelahan. Individu yang mengalami *prolonged stress* maka individu tersebut mengalami ketiga tahap tersebut, belum mampu mengendalikan

lingkungannya. Proses *coping* yang selama ini sudah dilalui oleh para wanita penyintas membawa hasil berupa situasi khusus, yaitu berhasil atau tidak berhasil. Apabila *coping* yang dipilih sesuai dengan situasi yang sedang dihadapi maka proses *coping* dianggap berhasil dan akan membawa kepada situasi tertentu, meliputi berkurangnya tekanan yang dirasakan serta kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan. Kondisi yang membaik secara psikis mengembalikan individu untuk berproduktif kembali. Namun apabila *coping* yang dipilih tidak sesuai maka proses *coping* yang dilakukan oleh individu dianggap tidak berhasil, individu masih mengalami *stress* yang berlanjut (*prolonged stress*). Suliswati (2005, h.37), menyatakan bahwa penanggulangan terhadap *stressor* yang tidak sesuai memunculkan kondisi yang maladaptif, dimana bentuk penanggulangan tersebut tidak dapat membantu individu untuk mengendalikan *stressor* yang dihadapi, symptom neurotik yang biasanya menyertai kondisi tersebut (misalnya: depresi, halusinasi). Menurut Haeen, dkk (dalam Gentry, 1984, h. 303) menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan ketika berada dalam kondisi maladaptif, misalnya; berhalusinasi. Halusinansi terjadi karena runtuhnya proses ego individu tersebut sehingga menimbulkan perilaku neurotik diantaranya individu mengalami halusinasi. Kondisi ini muncul karena individu berusaha untuk melakukan pengingkaran terhadap situasi yang dialami, kurang dapat menerima kenyataan, seperti halnya yang dialami oleh subjek kedua. Individu kembali melakukan penilaian terhadap *stressor* (gempa) hingga akhirnya individu menentukan bentuk penanggulangan (*coping*) yang akan dipilih sesuai dengan kondisi dan situasi yang sedang dihadapi sehingga proses *coping* dilakukan mampu menyelesaikan *stressor*. Hal ini sesuai dengan yang diungkapkan oleh Sarafino (1994, h.99).

Kemampuan individu menggunakan bentuk *coping* yang berorientasi emosi dan *coping* yang berorientasi pada masalah yang harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang dihadapi dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya : jenis kelamin, usia, pengalaman, sosial ekonomi, budaya. Jenis kelamin, berdasarkan penelitian proses *coping* terhadap bencana gempa di Klaten pada para wanita penyintasnya, jenis *coping* yang berlangsung pada diri masing-masing individu, bertentangan dengan hasil penelitian Pramadi & Laksmono (2003, h.331) yang menyatakan bahwa pada perempuan ditemukan sedikit lebih banyak yang menggunakan *coping* terpusat pada emosi, sementara pria lebih berorientasi pada *coping* berfokus masalah, karena tidak dapat disimpulkan bahwa perempuan lebih menggunakan *coping* berfokus emosi, sementara pria lebih menggunakan *coping* berfokus masalah. Pada kedua subyek, *coping* yang berlangsung dalam diri mereka adalah dua bentuk *coping* yang dilakukan secara sejalan, dalam arti menggunakan kedua jenis *coping* tersebut secara bergantian sehingga mendapatkan kesesuaian antara masalah yang sedang dihadapi dengan cara penyelesaian masalah atau bentuk *coping* yang dipilih atau bahkan menggunakan kedua bentuk *coping* secara bersamaan. *Coping* yang berfokus emosi, biasanya ditunjukkan pada respon pertama menghadapi *stressor*, misalnya: subjek menangis, menyalahkan diri sendiri atau orang lain atas kejadian yang dialami dan kemudian menerima kondisi yang dialami. Ketidaksiapan dan kurang adanya penerimaan individu terhadap apa yang terjadi, mendorong subjek untuk berperilaku demikian, lebih menonjolkan emosi daripada logika. *Coping* berfokus masalah juga dilakukan oleh kedua subjek, penerimaan terhadap keadaan yang terjadi mendorong individu untuk mulai memahami bahwa permasalahan yang datang dalam kehidupan mereka harus diselesaikan, meskipun cara atau tindakan



konkret yang dilakukan oleh para wanita penyintas tidak sama dengan pria. Subjek penelitian melakukan aktivitas hanya sebatas pekerjaan rumah tangga sebagai salah satu bentuk *coping* aktifnya. Nilai-nilai budaya Jawa yang terinternalisasi kedalam diri seorang wanita menyebabkan terbentuknya pola-pola penggunaan strategi penanggulangan yang cenderung berpusat pada emosi, mengelola respon emosional sebagai bentuk pertahanan diri, meredam amarah atau mengekspresikan secara tidak langsung pada orang yang bersangkutan, menyimpan sendiri masalah yang dihadapi, menerima apa adanya, belajar menunda kepuasan, dan meyakini bahwa nasib yang baik pada akhirnya akan tiba (Handayani dan Novianto, 2004, h. 130).

Faktor lain yang juga turut mempengaruhi proses *coping* yang berlangsung dalam diri kedua subjek adalah dukungan sosial. Tylor (1991, h. 244) menyatakan bahwa, seseorang dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan mengalami *stress* yang lebih sedikit dan akan lebih efektif dalam melakukan *coping*. Hasil penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Wijayanti di Jawa Tengah menyebutkan bahwa, semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan oleh individu akan cenderung menggunakan perilaku *coping* yang berpusat pada masalah dibanding *coping* yang berpusat pada emosi. Dukungan sosial dirasa mampu memotivasi individu untuk mengatasi masalah dan bukan menghindarinya, dengan dukungan sosial individu mendapatkan informasi lebih banyak tentang masalah yang sedang dihadapi. Individu memiliki banyak alternatif untuk menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi seperti yang dilakukan oleh subjek yang lebih menggunakan waktu luangnya untuk bercengkrama dengan tetangga dan melakukan kegiatan sosial yang ada disesanya (arisan, PKK) untuk mengusir rasa kesepiannya. Namun demikian semua bentuk dukungan sosial dinilai positif oleh subjek. Subjek kedua menilai negatif

*emotional support* (pemberian curahan kasih sayang, perhatian, kepedulian) dan *informational support* (nasihat) yang diberikan oleh orang-orang disekitarnya. Bentuk dukungan tersebut dinilai negatif karena membuat subjek teringat pada anaknya yang meninggal sehingga subjek mengartikan dukungan tersebut bukan menjadi suatu motivasi untuk bangkit tetapi malah menghambat subjek untuk bangkit. Empati orang lain justru menghambat aktivitas subjek yang sudah mulai dilakukan. Jaringan kekerabatan orang Jawa terbatas pada asas kegunaan yang nyata dalam pergaulan, pengenalan dan daya ingat seseorang, dan biasanya tidak bergantung pada suatu system normative atau konsepsi, dan karena itu bagi tiap orang Jawa wujud jaringan kekerabatan itu berlainan, tergantung keadaan masing-masing (Koetjaraningrat, 1984, h. 153). Individu yang merasa senasib (sama-sama sebagai penyintas gempa bumi) bahu membahu saling menghibur, menguatkan hati satu sama lain dan berusaha berbagi ( *tepo sliro* ) dengan penyintas lainnya untuk mengurangi beban emosi yang dialami. Sehingga kondisi psikis penyintas tidak makin memperburuk keadaan yang timbul pasca-gempa secara fisik.

Billing & Moss (Sarafino, 1994, h. 141) menjelaskan bahwa tingkat pendidikan mempengaruhi kompleksitas pemikiran seseorang. Melalui hasil penelitiannya, ditemukan bahwa individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih realistis dan aktif dalam memecahkan masalah. Tingkat pendidikan faktor yang sangat mempengaruhi proses *coping* para wanita penyintas terhadap *stressor* yang dihadapi yang timbul pasca-gempa. Hasil penelitian di atas tidak sesuai dengan apa yang ditemukan oleh penelitian di lapangan. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa tingkat pendidikan tidak berpengaruh besar terhadap proses *coping* seseorang. Meskipun subjek kedua memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi dari subjek pertama, akan tetapi proses *coping* yang

dilakukan tidak sebgus subjek pertama. Subjek kedua, sampai pengamatan terakhir masih belum biasa menerima keadaan secara penuh bahwa anaknya meninggal. Subjek pertama, dari mulai awal dilakukannya wawancara sudah ada penerimaan terhadap gempa yang telah membuat subjek kehilangan anaknya. Kondisi ini dimungkinkan karena subjek satu secara tidak langsung telah memiliki kesiapan mental yang diperoleh dari pengalaman subjek sebelumnya. Situasi dan kondisi subjek kehilangan ayahnya hampir serupa dengan kondisinya sekarang yang kehilangan anak akibat gempa 27 Mei 2006 lalu.

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi individu dalam menyikapi kondisi yang hampir serupa, berkaitan dengan bagaimana individu dalam mengatasi masalah atau tekanan yang sedang dihadapi. Pengalaman merupakan peristiwa yang pernah dialami individu dimasa lampau dan menjadi bahan pertimbangan dalam menghadapi kejadian yang hampir sama (Sarafino, 1994, h.144). Pengalaman dapat diperoleh melalui mengalami sendiri dan belajar melalui pengalaman orang lain (*vicarious learning*). Pengalaman subjek yang dialami sendiri ketika duduk dibangku sekolah dasar yakni harus merasakan kehilangan sosok dan kasih sayang seorang ayah, dan mulai belajar hidup mandiri tidak menggantungkan segala sesuatunya pada ibunya yang semenjak suaminya meninggal menjadi seorang *single parent*. Pengalaman internal subjek mempengaruhi tingkat pemahaman subjek dalam mengartikan sebuah kehilangan sesuatu yang dicintai nantinya akan menjadi referensi tindakan yang dipilih subjek dalam menghadapi problematik hidup yang hampir serupa.

Kepribadian *mature* yang dikemukakan oleh Richard (dalam Schaei, 1998, h. 146) adalah tipe kepribadian dengan pola penyesuaian diri yang baik, puas dengan hidupnya,

menerima diri dan keadaan secara realistik sehingga terbebas dari konflik neurotik. Individu yang berkepribadian matang berarti memiliki konsep diri yang matang dan stabil akan mampu menerima dirinya dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, pernyataan tersebut sesuai dengan apa yang dikemukakan Hurlock (1993, h. 259). Subjek pertama lebih cenderung memiliki tipe kepribadian *mature* dibandingkan subjek kedua, tercermin dari sikap penerimaan terhadap suatu keadaan secara realistis. Subjek pertama sadar sepenuhnya bahwa anaknya sudah meninggal dan tidak akan mungkin kembali. Sedangkan subjek kedua meski sadar anaknya sudah meninggal, akan tetapi subjek masih mengharapkan sosok pengganti anaknya dimana harapan tersebut diarahkan kepada orang lain. Meminta orang lain melakukan kebiasaan anaknya, sehingga subjek tidak merasakan kehilangan. Namun beriringnya dengan waktu, subjek mulai dapat menerima keadaannya sekarang. Penerimaan terhadap apa yang dialami oleh para wanita penyintas pasca-gempa sangat membantu dalam menyikapi suatu keadaan. Sesuai dengan karakteristik wanita Jawa seperti kalem, tenang, diam, tidak suka konflik, mementingkan harmoni, menjunjung tinggi keluarga, mampu mengerti dan memahami orang lain, pengendalian diri yang tinggi atau terkontrol, daya tahan untuk menderita tinggi serta loyalitasnya yang tinggi (Handayani dan Novianto, 2004, h. 130) membuat wanita penyintas lebih tegar, berusaha mencari penanggulangan masalah yang sesuai untuk mengatasi masalah dan kondisi yang dihadapi serta lebih mengesampingkan emosinya sehingga anggota keluarga yang tersisa tidak terbengkalai akibat kondisi yang dialami (baik fisik maupun psikis) diri wanita penyintas. Penerimaan akan kondisi diri, merupakan langkah awal untuk menerima keadaan yang terjadi (gempa dan dampak-dampaknya). Penerimaan diri menurut Allport (dalam Schultz, 1991, h.32) adalah

kemampuan seseorang dalam menerima semua segi dalam diri, termasuk kelemahan-kelemahan dan kekurangan-kekurangan tanpa menyerah secara pasif pada kelemahan dan kekurangan tersebut. Seseorang yang mampu menerima dirinya akan mempunyai gambaran yang positif terhadap dirinya sendiri, juga mampu bertoleransi dengan kondisi emosional seperti depresi, kemarahan, dan frustrasi yang berkaitan dengan kekurangan serta kelemahan yang dimilikinya. Masing-masing subjek memiliki tingkat penerimaan diri yang berbeda, penerimaan yang lebih positif mempengaruhi bagaimana subjek mengendalikan emosinya sehingga mampu mengekspresikan emosinya sebagaimana semestinya.

Perkembangan usia dapat mempengaruhi kemampuan berpikir dan beradaptasi yang berbeda-beda. Santrock (2003, h. 567), menyimpulkan dalam penelitiannya bahwa dewasa madya cenderung menggunakan *coping* berfokus masalah. Penelitian Santrock menjelaskan bahwa usia dewasa madya lebih aktif dan menilai *stressor* sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan. Usia mempengaruhi bagaimana subjek menghadapi problematik hidup. Hal ini berkaitan erat dengan pengalaman hidup yang dilalui selama rentang kehidupannya. *Learning by doing* merupakan ungkapan paling tepat untuk mengungkapkan perkembangan kognitif individu, seiring perjalanan usia maka semakin kompleks permasalahan yang dialami maka sehingga terasah kemampuan kognitifnya. Berkembangnya pola pikir yang dimiliki individu tersebut, membuat individu mampu menempatkan diri sebagaimana mestinya dalam lingkungan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh koentjaraningrat menyatakan bahwa orang Jawa lebih senang membaca buku kesusastaan Jawa yang berisi tentang prinsip-prinsip kehidupan sehingga individu dapat menerapkan kehidupan nyata (1984, h. 435). Sehingga orang Jawa lebih melihat

melihat suatu peristiwa dari beberapa sudut pandang yang diajarkan oleh nenek moyang dari generasi ke generasi. Hasil penelitian di lapangan menyatakan bahwa meskipun sama-sama merupakan usia dewasa muda tetapi subjek pertama berbeda dengan subjek kedua rentang kehidupannya. Subjek pertama sudah mengalami problematik hidup yang begitu kompleks untuk ukuran usianya, yaitu ketika duduk dibangku sekolah dasar membuat subjek belajar menghadapi arti kehilangan orang dicintai, merasakan kesengsaraan karena faktor ekonomi. Proses belajar yang dialami subjek pertama dimasa lalu menjadikannya lebih mampu menghadapi kondisi sekarang karena situasinya tidak jauh berbeda ketika harus ditinggalkan oleh ayahnya diusia yang masih sangat kecil. Subjek dua merasa kematian anaknya merupakan pengalaman terpahit dalam hidup hal ini dikarenakan dalam rentang kehidupannya subjek menganggap problematik kehidupan yang sudah dialami sebelumnya tidak sepahit kondisi yang dialami sekarang, sesuai dengan kemampuannya. Sehingga ketika dihadapkan pada situasi yang tidak biasa, subjek tidak memiliki kesiapan dan kemampuan untuk menyikapinya.

Faktor yang mempengaruhi proses *coping* diantaranya juga karena budaya, terlihat dari bentuk *coping* yang lebih digunakan. Nilai-nilai yang terinternalisasi dan mencerminkan ciri khas kepribadian masyarakat Jawa ('*nrimo ing pandum*') terimplikasi pada pola-pola tertentu dalam menanggulangi masalah yang sedang dihadapi. Widodo (2004, h.96-97) menjelaskan bahwa sejumlah implikasi tersebut diantaranya adalah mekanisme represi yang mungkin menjadi kecenderungan mekanisme masyarakat Jawa, penggunaan jenis strategi penanggulangan tertentu berfokus pada emosi, *locus of control* secara internal, penengdalian diri serta lebih kepada pendekatan religi sebagai cara untuk mengelola emosi. Hasil penelitian di lapangan menunjukkan bahwa subjek lebih banyak

melakukan pendekatan diri kepada Tuhan untuk menghadapi situasi yang dialami. Pendekatan ini hanya dilakukan subjek pada situasi-situasi tertentu, misalnya ketika subjek teringat kepada anaknya yang meninggal akibat gempa yang tidak mungkin akan kembali kepangkuannya lagi. Pendekatan ini bertujuan untuk menenangkan hati dan lebih menerima kematian anak sebagai sesuatu yang sudah digariskan oleh Tuhan kepada makhluk ciptaanNya, juga memungkinkan individu lebih dapat terhindar dari *stress* karena pada saat mengalami masalah, individu tidak akan merasa terlalu berat karena individu yang bersangkutan merasa memiliki tempat untuk bersandar, mengkatarsiskan permasalahan mereka melalui doa. Selain itu, kepercayaan keyakinan kepada Tuhan akan meringankan penderitaan pada saat orang bersedih, putus asa, menjaga kesehatan mental, dan menghambat penyakit yang ditimbulkan oleh *stress*.

Faktor lain yang mempengaruhi proses *coping* sosioekonomi, individu yang memiliki status sosial ekonomi lebih rendah lebih banyak menggunakan *coping* yang berfokus emosi, individu yang memiliki status ekonomi yang lebih tinggi cenderung menggunakan *problem focus coping* sesuai dengan semakin tinggi fasilitas yang diperoleh untuk mendukung pemecahan masalah (Pramadi & Laksmono, 2003, h.331). Hasil wawancara di lapangan menunjukkan bahwa faktor sosioekonomi tidak secara nyata terlihat adanya pengaruh terhadap proses *coping*, karena kerugian yang diakibatkan oleh gempa tidak memandang sosial ekonomi seseorang. Gempa bisa menimpa semua lapisan masyarakat. Para penyintas mulai merintis kehidupannya secara fisik dari awal, termasuk kedua subjek penelitian dan proses *coping* yang digunakan oleh subjek tidak tidak dipengaruhi secara nyata oleh faktor sosioekonomi melainkan dipengaruhi oleh faktor lain (misalnya: pengalaman, dukungan sosial).

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Gempa yang menimpa Yogya-Jateng setahun yang lalu merupakan bencana masif yang tidak bisa dihindari. Gempa yang tidak terprediksikan sebelumnya memakan ribuan korban baik dewasa, lansia maupun anak-anak. Gempa yang terjadi menimbulkan dampak negatif bagi aspek kehidupan manusia yang merasakan peristiwa traumatik tersebut. Gempa yang berskala 5, 9 skala Richter mampu memporak-porandakan wilayah Klaten. Harta benda dan fasilitas umum yang dimiliki oleh para penyintas hancur, sehingga mengganggu jalannya roda perekonomian Klaten. Kondisi ini berdampak buruk bagi kesejahteraan para penyintas di semua aspek kehidupannya. Gempa dan dampaknya dinilai negatif bagi para penyintas, kondisi pasca-gempa dirasakan sebagai situasi yang penuh tekanan sehingga mengancam kelangsungan hidup para wanita penyintas selanjutnya. Kerugian fisik dan psikososial yang dialami para wanita penyintas membuat mereka hidup dalam ketidakberdayaan dan keterbatasan. Kondisi ini memperkuat persepsi negatif terhadap gempa itu sendiri. Penilaian negatif akan gempa mempengaruhi perilaku subjek, misalnya: subjek secara tidak sadar lari ketika mendengar suara keributan seperti apa yang dilakukan subjek dan orang-orang ketika terjadi gempa. Subjek hanya berfikir untuk lari ketika mendengar keributan, karena peristiwa traumatik tersebut masih membekas dalam ingatan subjek. Kondisi ini harus segera ditanggulangi supaya tidak semakin memburuk, sehingga mengganggu kelangsungan hidup selanjutnya.



Pendekatan yang dapat dilakukan dalam penanggulangan masalah meliputi: pendekatan yang berorientasi pada emosi dan pendekatan yang berorientasi pada masalah. Pendekatan yang digunakan oleh individu harus sesuai dengan kebutuhan, tindakan yang diambil harus sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi. Kesesuaian ini akan berpengaruh pada hasil yang akan dicapai, positif atau negatif. Hasil yang positif mampu mendorong individu kearah kondisi lebih baik, misalnya: untuk mengurangi beban emosi, perilaku menangis subjek sesuai sehingga tekanan emosi subjek berkurang dan mampu melakukan aktivitas sehari-hari. Subjek mampu menyesuaikan lingkungan (adaptif). Sedangkan hasil yang negatif cenderung memperburuk kondisi individu, misalnya: emosi subjek yang tidak terkontrol ditambah penanggulangan masalah yang tidak sesuai membuat subjek 2 mengalami kondisi maladaptif sehingga menimbulkan simptom halusinasi yang merupakan bentuk dari gejala *prolonged stress*. Kondisi maladaptif membuat individu mengalami tekanan terus menerus (*prolonged stress*). Usaha untuk memulihkan kondisi individu menjadi yang lebih baik, yang perlu diperhatikan adalah bentuk pendekatan penanggulangan masalah. Bentuk pendekatan penanggulangan masalah harus disesuaikan dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi.

Bentuk penanggulangan yang digunakan oleh individu dipengaruhi oleh beberapa faktor yang mempengaruhinya. Hasil penelitian menyebutkan bahwa faktor pengalaman, dukungan sosial, kepribadian berpengaruh pada bentuk penanggulangan masalah yang digunakan. Sedangkan latar belakang pendidikan tiap individu tidak mempengaruhi bentuk penanggulangan masalah yang digunakan. Pengalaman dapat mengajarkan individu bagaimana untuk bertindak dalam situasi yang hampir serupa, secara tidak

langsung individu sudah memiliki kesiapan mental sebelumnya. Dukungan sosial, memotivasi individu untuk mencari alternatif pemecahan masalah sesuai dengan situasi dan kondisi yang sedang dihadapi. Kepribadian, individu yang memiliki kepribadian yang matang dapat memposisikan dirinya sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi, baik situasi baru maupun lama.

## **B. Saran**

### **1. Bagi Subjek :**

- a. Subjek diharapkan dapat memanfaatkan waktu luangnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat sesuai dengan potensi dan fasilitas yang ada, misal: menjahit, membuat kue untuk dijual sehingga menambah penghasilan keluarga.
- b. Dukungan sosial (suami dan tetangga) yang diberikan oleh orang-orang disekitarnya, diharapkan subjek mampu membuka diri untuk bangkit dari kesedihannya, membuka diri untuk melakukan *sharing* dengan penyintas lainnya untuk bertukar informasi atau meski hanya untuk berbagi rasa satu sama lain.
- c. Keberhasilan subjek menggunakan bentuk *coping* yang mampu mengurangi atau menghilangkan sumber *stress*, harus dapat dipertahankan.

### **2. Bagi pihak-pihak yang terkait dengan fenomena alam Gempa Bumi (Pemerintah, Lembaga kemanusiaan yang terkait terkait, Pekerja Sosial, dan Psikolog) :**

#### **a. Pemerintah**

- 1) Memberikan latihan simulasi semua potensi bencana di daerah tersebut pada penduduk sekitar, penyelamatan dan pertolongan pertama apabila terjadi bencana.
- 2) Pemerintah memfasilitasi terapi bagi para penyintas yang masih mengalami trauma secara berkala sesuai dengan kebutuhan.

**b. LSM**

- 1) Memberikan pelayanan jasa psikologi bagi penyintas yang membutuhkan (penyintas yang mengalami trauma, ketimpangan psikis), memantaunya secara berkala sampai penyintas dirasa pulih.
- 2) Membentuk sebagai wadah bagi penyintas untuk melakukan *sharing* antar penyintas dan mendapatkan informasi yang dibutuhkan secara tepat dari pihak – pihak yang berkompeten dibidangnya.
- 3) Melatih para penyintas tentang bagaimana berempati, saling mendukung satu sama lain sehingga para penyintas dapat saling mengisi dan mampu melanjutkan program PSP (*Psyco Social Support*) yang telah dirintis.

**3. Bagi Masyarakat :**

- a. Memberikan dukungan moril dan materi bagi para penyintas bencana gempa bumi.
- b. Bersedia menjadi tempat bertukar pikiran bagi para penyintas, untuk mengurangi beban pikiran para penyintas.

- c. Ikut mengawasi jalannya pendistribusian bantuan dari pemerintah dan instansi-instansi lain (swasta) untuk mengurangi atau mencegah penyalahgunaan bantuan (papan, sandang, pangan) sehingga bantuan tepat pada sasaran.